Bahan Penyuluhan Bina Keluarga Balita Dan Anak

Menjadi Orangtua Hebat

dalam mengasuh anak (Usia 6- 10 tahun)

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Tahun 2017

SEKAPUR SIRIH

Menjadi Orangtua Hebat dalam Mengasuh Anak Usia 6-10 Tahun adalah usia yang penting juga untuk di perhatikan. Dimana umumnya di usia tersebut Anak sudah memasuki usia sekolah, di harapkan anak mampu memiliki keterampilan membaca, menulis dan berhitung, serta kemandirian dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu peran Orangtua dalam mengasuh Anak di usia sekolah ini perlu di tingkatkan tentang pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam membina, mendidik dan mengasuh Anak di usia 6-10 tahun. Untuk membantu memaksimalkan tumbuh kembang anak. Dalam hal ini peran orangtua dalam membantu, membimbing dan membina tumbuh kembang anak usia 6-10 tahun bertujuan untuk membentuk generasi yang tangguh, kokoh dan memiliki kepribadian baik akan mudah terwujud. Banyaknya kegagalan dalam pengasuhan anak, bukan karena kurangnya kasih sayang orangtua pada anak, melainkan karena sebagian orangtua tidak tahu bagaimana cara mengasuh yang baik dan benar. Orangtua adalah orang yang mempunyai peranan penting dalam anak. Untuk menjadi orangtua yang hebat tentunya tidaklah mudah. Tidak ada kelas khusus secara formal bagi orangtua untuk mendidik dan membesarkan anak-anaknya.

Perhatian terhadap pengasuhan anak terutama bagi anak usia dini 0-6 tahun telah banyak dilakukan oleh berbagai sektor pembangunan, baik itu pemerintah, swasta, maupun masyarakat. Pemerintah juga telah mengeluarkan Peraturan Presiden nomor 60 tahun 2013 tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif untuk menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak usia dini yang mencakup upaya peningkatan kesehatan, gizi, perawatan, pengasuhan, perlindungan, kesejahteraan, dan rangsangan pendidikan yang dilakukan secara simultan, sistematis, menyeluruh, terintegrasi, dan berkesinambungan.

Untuk itu Buku “Menjadi Orangtua Hebat Dalam Mengasuh Anak” (Usia 6-10 Tahun) yang ditujukan bagi tenaga penyuluh KB, kader Bina Keluarga Balita (BKB) dan orangtua/keluarga ini merupakan salah satu bentuk nyata peran BKKBN dalam mendukung tumbuh kembang anak usia Sekolah. Dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orangtua dalam mengasuh anak dengan cara menerapkan 8 fungsi keluarga. Penanaman nilai-nilai karakter manusia : “integritas, etos kerja, dan gotong royong” melalui revolusi mental dengan komunikasi segitiga yaitu dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri dan manusia lain, hendaknya menjadi kunci utama membangun generasi emas di masa yang akan datang. Terus kita terapkan revolusi mental berbasis Pancasila dimulai dari keluarga.

Semoga pengasuhan anak oleh orangtua yang baik dapat diterapkan melalui kegiatan kelompok BKB, Posyandu, dan PAUD sehingga anak-anak Indonesia akan tumbuh menjadi anak yang bertaqwa, sehat, cerdas, ceria, mandiri, dan kreatif. Mereka akan tumbuh menjadi calon pemimpin bangsa yang sanggup menciptakan Indonesia berdaulat secara politik, berdikari secara ekonomi dan berkepribadian secara kebudayaan sesuai dengan Trisakti Bung Karno.

Jakarta, Agustus 2017

Badan Kependudukan dan
Keluarga Berencana Nasional
Kepala,

dr. Surya Chandra Surapaty, MPH, Ph.D

KATA SAMBUTAN

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia harus dilakukan secara berkesinambungan melalui pendekatan siklus hidup manusia, yang dimulai dari sejak janin dalam kandungan sampai lanjut usia. Dari seluruh siklus kehidupan, tahap yang sangat penting adalah 1000 hari pertama kehidupan yaitu tahap janin sampai anak berusia 2 tahun. Pengasuhan anak oleh orangtua merupakan cara terbaik untuk membangun karakter anak sejak dini. Karena itu, para orangtua harus membekali diri dengan mempelajari bagaimana menerapkan pengasuhan yang baik dalam membina tumbuh kembang anak.

Usia 6-10 tahun adalah usia sekolah yang cukup penting untuk diperhatikan. Diharapakan orangtua mampu membina dan membentuk karakter anak yang santun, cerdas berkepribadian baik, kokoh dan kuat sejak usia sekolah. Karena tumbuh kembang anak berawal dari pengasuhan orangtua terhadap anak-anaknya. Untuk itu Bina Keluarga Balita dan Anak telah menyususun buku “Menjadi Orangtua Hebat Dalam Mengasuh Anak Usia 6-10 Tahun”. Dengan demikian orangtua yang memilki anak usia sekolah perlu mengetahui perkembangan dan pertumubuhan di usia tersebut.

Pengasuhan anak sejak usia sekolah akan berdampak sangat baik bagi pertumubuhan anak. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak untuk mendapatkan pelajaran yang penting sebelum didapatkan pelajaran yang penting sebelum disekolah. Oleh karena itu, orangtua harus belajar bagaimana menjadi orangtua hebat yang mampu menerepkan 8 (Delapan) Fungsi Keluarga dalam membina dan mendidik anak dan menanamkan nilai-nilai karakter sesuai dengan nilai-nilai revolusi mental dan budaya bangsa Indonesia.

Buku ini merupakan buku bagi orangtua yang mempunyai anak usia sekolah. Dengan tersusunnya buku ini diharapkan orangtua memiliki bekal yang cukup untuk membantu anak-anaknya menjalani masa sekolah benar dan menyenangkan sehingga tumbuh kembang anak tercapai secara optimal.

Akhirnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan buku panduan ini kami mengucapkan terima kasih. Semoga Tuhan Yang Maha Esa, selalu meridhoi maksud baik kita.

Jakarta, September 2017

Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga,

Ir. Ambar Rahayu, MNS

PENGANTAR

Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran dan tanggung jawab dalam pemenuhan hak anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal dengan memenuhi kebutuhan dasar anak yaitu Asah (kebutuhan akan stimulasi tumbuh kembang), Asih (kebutuhan kasih sayang/ emosional) dan Asuh (kebutuhan akan biomedis). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar ini Juga penting untuk di perhatikan,agar anak mempunyai kepribadian yang baik, cerdas, kokoh dan tangguh dalam tumbuh kembang anak di usia 6-10 tahun tersebut.

Salah satu upaya yang dilakukan oleh BKKBN mengajak masyarakat untuk melaksanakan program pembinaan keluarga balita dan anak yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua dan anggota keluarga lain dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak.

Orangtua atau keluarga yang memiliki usia anak sekolah merupakan sasaran utama dari program BKB di lapangan, karena orangtua yang bertanggung jawab penuh dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak. Orangtua terdiri dari Ayah dan Ibu, oleh karena untuk meningkatkan

pengetahuan dan pembinaan untuk Orangtua yang memiliki anak sekolah dasar 6-10 tahun. Maka disusunlah Buku Bacaan "Menjadi Orangtua Hebat Dalam Mengasuh Anak Usia 6-10 Tahun".

Dengan tersedianya buku bacaan bagi Orangtua ini, diharapkan Orangtua atau keluarga yang memiliki anak usia sekolah lebih mengerti dan memahami cara mengasuh dan membina tumbuh kembang anak secara optimal. Dengan demikian, tujuan program BKB dapat tercapai sebagaimana yang diharapkan.

Jakarta,   Juni 2017

Direktur Bina Keluarga
Balita dan Anak

Dra. Evi Ratnawati

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

Negara Indonesia memiliki wilayah yang luas dan jumlah penduduk yang banyak. Pada tahun 2020-2030 bahkan diperkirakan akan terjadi bonus demografi, dimana jumlah anak-anak dan pemuda akan lebih banyak daripada orang tua. Jumlah yang banyak ini tentunya perlu dibarengi dengan kualitas yang baik pula, yaitu yang mempunyai kepribadian baik. Anak-anak yang nantinya akan menjadi pemimpin-pemimpin di masa depan.

Pembentukan kepribadian yang baik membutuhkan revolusi mental, yaitu dengan memperbaiki program pengasuhan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Orang tua dan guru diharapkan memahami tujuan pengasuhan, yaitu membentuk anak menjadi insan yang bertaqwa, berbudi pekerti luhur, badan sehat dan kuat serta memiliki semangat kebangsaan, sehingga akan menjadi generasi yang tangguh.

Peran orang tua, baik ayah maupun ibu diharapkan secara bersamaan memiliki kesiapan dan keikutsertaan dalam pengasuhan anak. Dimulai sejak masa bayi dalam kandungan, masa kanak-kanak, juga masa usia sekolah bahkan hingga usia remaja dan dewasa. Kesadaran, pengetahuan dan ketrampilan pengasuhan yang memadai dari orangtua merupakan bekal berharga agar dapat memperlakukan anak secara baik, benar dan menyenangkan. Karena cara orangtua memperlakukan anak akan mempengaruhi kepribadian , kebahagiaan dan kesuksesan anak di masa yang akan datang.

Usia 6-10 tahun adalah usia yang penting juga untuk diperhatikan. Di usia ini umumnya anak sudah memasuki usia sekolah, yang memiliki tuntutan lebih besar pada anak. Diharapkan anak mampu memiliki keterampilan membaca, menulis dan menghitung, juga kemandirian serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Pendampingan yang tepat akan sangat membantu anak mencapai kemampuan sebagaimana yang diharapkan.

Menyadari pentingnya usia sekolah ini maka BKKBN mengupayakan penyusunan buku Orangtua Hebat Anak Usia 6-10 tahun sebagai pedoman untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan orangtua dalam membina, mendidik dan mengasuh anak di usia 6-10 tahun. Agar mampu berkomunikasi, mendisiplinkan dan membantu memaksimalkan tumbuh kembang anak.

Dengan pembinaan ini diharapkan orangtua mampu membantu dan membimbing anak-anak menjalani usia sekolahnya dengan baik, benar dan menyenangkan. Sehingga tujuan BKKBN untuk membentuk generasi yang tangguh dan memiliki kepribadian baik akan mudah terwujud.

Buku ini terdiri atas beberapa bagian. Dimulai dari pendahuluan, lalu pada bab 1 dijelaskan tentang kesiapan menjadi orang tua. Bagaimana peran dan tanggung jawab orangtua serta apa yang harus disiapkan orangtua. Dilanjutkan dengan bab 2 berisi mengenai perkembangan anak usia 6-10 tahun. Apa ciri/karakteristik anak usia 6-10 tahun. Tugas perkembangan dan permasalahan di usia ini. Bab 3 menjelaskan tentang bagaimana orang tua membantu anak agar memiliki perilaku yang baik dan tangguh menghadapi tantangan jaman. Di Bab 4 khusus menjelaskan pengasuhan anak berkebutuhan khusus. Di akhir buku, ada bagian penutup yang menyimpulkan isi buku secara umum.

1 KESIAPAN MENJADI ORANGTUA

KESIAPAN MENJADI ORANGTUA

A. PERAN ORANGTUA

Meskipun seharusnya yang bertanggung jawab merawat dan mengasuh anak usia 6-10 tahun ini adalah orangtua kandung, namun mungkin tidak semua anak beruntung mendapatkannya. Sehinggga perlu di perkuat agar siapapun yang mendapat tugas merawat anak usia 6-10 tahun ini seharusnya dapat memberikan pengasuhan yang benar juga, karena anak di usia ini masih membutuhkan kasih sayang dan bimbingan yang baik untuk perkembangan selanjutnya.

Oleh karena itu orangtua yang dimaksud disini bukan hanya orangtua kandung yang melahirkan langsung, tetapi juga :

- Orangtua angkat yang mengadopsi atau mengangkat anak
- Orangtua asuh, yaitu yang mengasuh dan merawat anak
- Orangtua wali, yang mewakili/dititipi anak

Termasuk juga orangtua di sekolah, yaitu para guru, ustadz atau ustadzah atau pembina sekolah agama masing-masing.

Dalam hal ini maka semua orang dewasa yang mendapat tugas berinteraksi dengan anak usia 6-10 tahun diharapkan dapat menjalankan peran sebagai pengasuh anak, yang membantu tumbuh kembang mereka. Bukan hanya berperan memenuhi kebutuhan makanan, pakaian dan tempat tinggal, tetapi juga kebutuhan akan kasih sayang, perlindungan, komunikasi dan bimbingan. Orangtua juga seharusnya berperan mencegah perkawinan dalam usia anak, apapun alasannya.

Peran itu harus dilakukan oleh kedua orangtua secara bersama-sama. Oleh karena itu kedua orangtua harus bekerjasama, saling mendukung dan membantu agar dapat dilaksanakan dengan baik. Tugas sebagai orangtua tidak bisa dibagi atau di pisah-pisahkan antara ayah dan ibu.

Untuk menyediakan kebutuhan makanan misalnya, ayah yang mencari rezeki yang halal, maka ibu pun harus mengolah makanan yang halal untuk putra-putrinya. Begitu juga dalam merawat dan mengasuh anak, harus dilakukan dengan bekerja sama antara ayah dan ibu. Anak membutuhkan kehadiran, keterlibatan dan kasih sayang ayah dan ibunya secara bersama-sama.

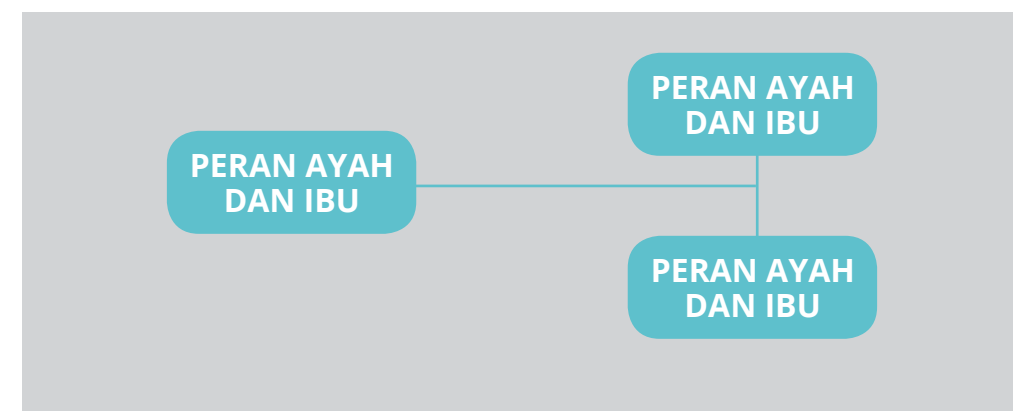
Orangtua yang tidak saling mendukung, tidak bekerjasama dalam mengurus anaknya, akan membuat keluarga tidak harmonis. Sehingga anak merasa tidak nyaman, susah di atur/menentang dan akhirnya mencari pelarian ke kegiatan yang negatif seperti tawuran, narkoba, pornografi, dll.

Dalam menjalankan perannya, maka tugas yang harus dilakukan orangtua adalah :

- Pemberi nafkah, yaitu yang menyediakan makan, pakaian, tempat tinggal dan pendidikan yang memenuhi kebutuhan anak sesuai usianya.
- Pelindung, yaitu menjaga agar anak dalam keadaan aman dan terlindungi, serta mencegah terjadinya perkawinan dalam usia anak.
- Pengasuh, yaitu memberikan kasih sayang dan perhatian pada anak dan mengajak anak berkomunikasi/berbicara, serta melakukan kegiatan bersama.
- Pendidik, yaitu mengembangkan bakat dan minat anak serta menerapkan disiplin dengan kasih sayang.
- Penyemangat, yaitu memberi semangat agar anak mau maju dan pantang menyerah.

Tugas-tugas tersebut seharusnya di penuhi oleh orangtua secara bersamaan, saling melengkapi dan membantu. Negara dalam hal ini pemerintah juga diharapkan dapat membantu agar orangtua dapat menjalankan tugasnya itu dengan baik.

Selain kerja sama antara ayah dan ibu, juga harus diperhatikan kerjasama antara orangtua di rumah dengan guru di sekolah. kegiatan di sekolah dan di rumah harus diupayakan agar saling melengkapi dan mendukung untuk tumbuh kembang anak. Misalnya untuk membuat anak pintar, tentu bukan hanya tugas guru di sekolah tetapi orangtua harus membantu anak belajar juga di rumah.

Bila ada kerjasama antara ayah dengan ibu, antara orangtua dengan sekolah, antara keluarga dengan masyarakat dalam membantu tumbuh kembang anak, maka akan memudahkan anak untuk mencapai kesuksesannya.

B. TANGGUNG JAWAB ORANGTUA

Sebagai orangtua yang baik, selain perlu menjalankan peran seperti yang disebutkan diatas, juga mempunyai tanggung jawab untuk memenuhi :

1. Hak-hak anak.

Apa saja hak anak yang harus diperhatikan orang tuanya? Ada 14 hak anak yang harus dipenuhi sesuai dengan Undang-Undang Perlindungan Anak.

HAK-HAK ANAK MENURUT UU RI NO. 35 TAHUN 2014 TENTANG PERUBAHAN ATAS UU NO,32 TAHUN 2003 TENTANG PERLINDUNGAN ANAK

a. Setiap anak berhak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (Pasal 4).

b. Setiap anak berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan (Pasal 5)

c. Setiap anak berhak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya, dalam bimbingan orangtua (Pasal 6).

d. Setiap anak berhak untuk mengetahui orangtuanya, dibesarkan dan diasuh oleh orangtuanya, apabila orangtua tidak dapat menjamin tumbuh kembang anak atau anak tersebut terlantar maka anak tersebut berhak diasuh atau diangkat sebagai anak asuh oleh orang lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan (Pasal 7).

e. Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial (Pasal 8).

f. Setiap anak berhak untuk memperoleh pendidikan dan pengajaran, dan anak cacat pun mempunayi hak yang sama dengan anak biasa dalam memperoleh pendidikan (Pasal 90.

g. Setiap anak berhak menyatakan dan didengar pendapatnya, menerima, mencari, dan memberikan informasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya demi pengembangan dirinya sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan dan kepatutan (Pasal 10).

h. Setiap anak berhak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu luang, bergaul dengan anak yang sebaya, bermain, berekreasi, dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat kecerdasannya demi perkembangan diri (Pasal 11).

i. Setiap anak yang menyandang cacat berhak memperoleh rehabilitasi, bantuan sosial, dan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial (Pasal 12).

j. Setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dari perlakuan diskriminasi, eksploitasi baik ekonomi maupun seksual, penelantaran, kekejaman, kekerasan, penganiayaan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya (Pasal 13).

k. Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri (Pasal 14).

l. Setiap anak berhak untuk mendapatkan perlindungan dari penyalahgunaan dalam kegiatan politik, pelibatan dalam sengketa bersenjata, pelibatan dalam kerusuhan sosial, pelibatan dalam peristiwa yang mengandung unsur kekerasan, pelibatan dalam peperangan (Pasal 15).

m. Setiap anak berhak atas perlindungan hukum dari tindakan penyiksaan atau penjatuhan hukuman yang tidak manusiawi, berhak untuk memeperoleh kebebasan sesuai dengan hukum (Pasal 16).

n. Setiap anak yang dirampas kebebasannya berhak memperoleh perlakuan yang manusiawi dan dipisahkan dari orang dewasa, berhak memperoleh bantuan hukum, dan yang menjadi korban kekerasan seksual atau yang berhadapan dengan hukum berhak untuk namanya dirahasiakan (Pasal 17).

2. Kebutuhan Anak

Sebagai orangtua, kita harus bisa membedakan antara keinginan dan kebutuhan anak. Keinginan hanya sesuatu yang memenuhi hasrat anak. Tidak harus dipenuhi. Bahkan anak harus belajar memilih mana keinginan yang sesuai kebutuhan, mana yang tidak sesuai kebutuhannya.

Misalnya anak ingin sepatu bermerek mahal, sementara ia hanya butuh sepatu untuk kesekolah saja yang tidak perlu mahal. Atau anak ingin minta handphone (HP)/gadget padahal usianya masih belum cukup aman untuk punya hp sendiri dan belum ada kebutuhan untuk menggunakan HP. Hanya untuk senang-senang. Maka keinginan yang seperti ini tidak harus diberikan.

Sedangkan kebutuhan adalah semua yang diperlukan anak untuk tumbuh kembangnya, yaitu kebutuhan :

a. makanan, pakaian, tempat tinggal yang memberi rasa aman, nyaman dan diperlukan untuk tumbuh kembang anak

b. Dicintai, disayang dan diperhatikan

c. Diterima dirinya apa adanya, dimengerti perasaannya

d. Diajak bicara, diberi kesempatan untuk bicara, menyampaikan perasaan dan pendapatnya

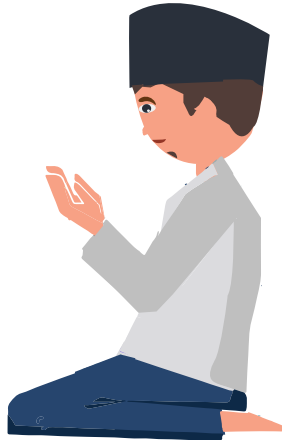
e. Diberi kesempatan untuk mencapai cita-citanya, menunjukkan kemampuannya

f. Diajarkan keimanan agar mengenal dan merasa dekat dengan Sang Pencipta.

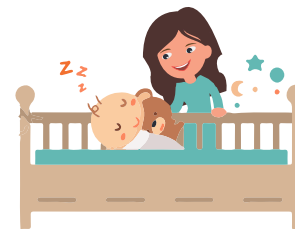
Kebutuhan anak harus diberikan, karena bila anak tidak terpenuhi kebutuhannya akan mengganggu tumbuh kembangnya. Contoh anak yang tidak mendapat makanan yang sehat, akan sering sakit, kurang tinggi dan berat badannya. Bila anak diabaikan/tidak diperhatikan perasaannya, anak akan tumbuh menjadi anak yang mudah emosi (marah, sedih,stress), anak yang tidak diajak bicara/ tidak bisa menyampaikan perasaannya akan menjadi anak yang kesepian walaupun di tengah keramaian banyak orang. Anak yang tidak mengenal dan merasa dekat dengan Tuhannya, akan kehilangan makna hidup, tidak dapat mensyukuri hidupnya sehingga mudah stres dan tidak bahagia.

Untuk menjalankan peran dan tanggang jawab orangtua itu maka kesiapan yang harus dimiliki orangtua adalah :

a. Rasa Syukur dan beriman dengan Sang Pencipta

Anak adalah titipanNya, tentu harus kita syukuri sebagai anugerah. Tidak semua orang mendapat anugrah itu. Kita adalah yang terpilih untuk mendapatkannya. Oleh karena itu dalam mengasuh anak juga harus mengikuti aturan Sang Pencipta yang paling tahu bagaimana seharusnya mengasuh anak. Orangtua juga harus banyak berdo'a untuk kebaikan anaknya.

b. Bersabar

Menjadi orangtua membutuhkan kesabaran dalam menghadapi anak-anak. Mungkin perilakunya tidak seperti yang kita harapkan. Atau mungkin mereka belum mengerti apa yang kita katakan. Mengasuh dan mendidik anak ibarat menyusun batu bata menjadi sebuah bangunan yang kokoh. Membutuhkan waktu yang lama, dan ada tahapan tidak sabar, akan berantakan dan terbengkalai. Bangunan tidak berdiri sebagaimana yang kita harapkan.

c. Ilmu Pengasuhan

Mengasuh anak membutuhkan ilmu pengasuhan. Baik secara psikologis, agama maupun perkembangan ilmu pengetahuan terbaru. Oleh karena itu sebagai orangtua yang baik, harus siap belajar terus tentang bagaimana seharusnya mengasuh anak dengan benar (sesuai agama), baik (sesuai kebutuhan anak) dan menyenangkan (disukai anak).

d. Kesehatan

Orangtua yang sehat akan lebih siap menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan baik. Ia bisa memberi nafkah, menemani anak bermain, membimbing belajar dll. Bila orangtua sakit selain

tidak dapat menjalankan tugasnya, juga bisa jadi beban anak-anak untuk mengurusnya. Oleh karena itu orangtua juga harus memperhatikan kesehatannya, dengan makan yang bergizi, minum yang banyak, olah raga teratur serta istirahat yang cukup.

e. Rukun dan harmonis

Orangtua yang rukun dan harmonis akan lebih siap menjalankan tugasnya daripada orangtua yang sering bertengkar. Pertengakaran ini juga membuat anak merasa sedih, kecewa bahkan marah pada orangtuanya. Tentu saja ini tidak baik untuk perkembangan anak. Bila ada perbedaan pendapat di antara orangtua, sebaiknya tidak bertengkar di depan anak. Selesaikan di tempat lain. Ayah dan ibu harus memiliki waktu sendiri untuk saling berbicara, agar saling mengerti. Juga perlu waktu untuk meningkatkan keharmonisan, dengan kegiatan yang menjalin kemesraan diantara keduanya. Jangan sampai waktu habis untuk bekerja dan mengasuh anak, tetapi tidak ada waktu untuk berdua. Misalnya setiap pekan ada waktu ngobrol berdua (suami-istri), pergi jalan-jalan, dll. selayaknya pasangan suami istri .

2 MENGENAL PERKEMBANGAN ANAK USIA 6-10 TAHUN

MENGENAL PERKEMBANGAN ANAK USIA 6-10 TAHUN

A. Ciri-ciri anak usia 6-10 tahun

Anak usia 6-10 tahun sering juga disebut anak usia sekolah dasar (SD) awal atau kelas rendah (kelas 1-4 SD). Di usia ini anak mengalami perkembangan yang berbeda dengan usia dibawahnya, terutama kemampuan gerak dan bahasanya. Anak lebih gesit dan lincah bergerak juga sudah dapat bicara dengan lancar. Kemampuan berpikir juga berkembang pesat seiring dengan pembelajaran yang mereka dapatkan di sekolah dan di rumah.

Umumnya ciri-ciri yang terlihat pada anak usia ini adalah :

1. Perkembangan Fisik dan Motorik

a. Tinggi dan berat badan

Anak-anak usia sekolah, di awal usia 6 tahun memiliki tinggi mulai dari sepinggang orang dewasa, atau kira-kira 114 cm. Dan berat badan kira-kira 21 kg. Sampai

di usia 10 tahun beberapa ada yang bahkan sepundak orang dewasa (sekitar 140 cm). Dengan berat badan

sekitar 33 kg. Ukuran badan yang lebih besar terutama pada anak perkotaan yang mendapat makanan bergizi yang lebih baik.

1b. Motorik kasar. (gerakan kaki dan tangan)

Selama masa usia sekolah, kemampuan dan ketrampilan gerak anak nampak sangat meningkat. Ia sudah bisa berjalan lurus, berlari, melompat, loncat dan menendang bola. . Mereka juga sudah trampil untuk naik turun tangga tanpa dibantu. Sehingga dapat gunakan ketrampilan ini dalam permainan

sehari-hari. Umumnya mereka senang bermain bola, atau permainan lain yang melatih mereka berlomba. Keseimbangan badan juga sudah baik, sehingga sudah bisa berdiri dengan satu kali dan tidak mudah jatuh.

2b. Motorik halus. (gerakan jari-jari tangan)

Keluwesan dan kekuatan jari tangan juga sudah terlihat baik. Anak umumnya sudah dapat melakukan kegiatan yang membutuhkan keterampilan tangan seperti merobek, memeras, memilin, memotong, menggunting dll. Mereka juga sudah bisa menggunakan sendok untuk mengambil atau menyuap makanan. Terutama bila mereka memang diberi kesempatan di usia sebelumnya untuk melatih keterampilan tangannya. Beberapa anak sudah dapat menggunakan alat tulis untuk menggambar atau menulis huruf dan angka. Diakhir usia 10 tahun umumnya mereka sudah bisa menggunakan tangannya untuk berbagai keterampilan seperti menulis halus, menjahit, menganyam dsb.

2. Perkembangan daya pikir

Seiring dengan masuknya anak kesekolah dasar, kemampuan daya pikir anak akan turut mengalami peningkatan yang pesat. Karena pembelajaran akan menambah pengetahuan mereka tentang berbagai hal. Mereka juga sudah mulai dapat menghitung, mengelompokkan benda. Membandingkan dan mengurutkan berdasarkan ukuran benda. Mulai mengenal waktu berdasarkan hari, tanggal, jam dst. Anak juga sudah bisa menyebutkan dan mengingat benda-benda di sekitarnya. Di usia ini anak masih belajar dengan secara langsung melihat atau memegang bendanya. Misalnya dia akan belajar mengenal buah-buahan, maka ia harus diperlihatkan dan memegang buah itu secara langsung. Begitu juga bila ia belajar menjumlah, maka harus ada benda yang langsung bisa ia jumlahkan, bisa dengan jarinya atau benda lain (lidi, batu, kue dll). Anak usia ini juga memiliki kreativitas yang baik, bisa punya ide-ide baru, membuat sesuatu yang unik/berbeda dengan yang lain.

3. Perkembangan bahasa

Anak usia 6-10 tahun umumnya sudah bisa mengerti apa yang diucapkan orang-orang disekitarnya, dengan bahasa daerah masing-masing. Mereka juga sudah bisa menyampaikan apa yang mereka inginkan dengan kalimat yang bisa di mengerti orang lain. Mereka umumnya sudah bisa bercakap-cakap dan tanya jawab. Sudah bisa menjawab pertanyaan apa, siapa, dimana dan mengapa. Mereka juga sudah bisa menyebutkan namanya dan nama orang tua.

Kosa kata, tata kalimat dan penggunaan bahasa terus berkembang. Sekolah membantu anak untuk terus berkembangnya kemampuan berbahasa ini. Orangtua juga dapat membantu menambah perbendaharaan kata anak dengan seringnya membaca buku. Oleh karena itu, orangtua sebaiknya menyediakan buku-buku bacaan yang bermanfaat untuk anak atau mengajak anak ke taman bacaan atau perpustakaan daerah. Orang tua juga harus banyak mengajak anak tanya jawab, bercerita dan berbicara/ngobrol.

4. Perkembangan sosial emosi

Di usia ini anak senang bermain ke luar rumah bersama teman seusianya. Permainan yang disukai biasanya permainan yang banyak memungkinkan kebersamaan dan ada unsur perlombaan/kompetisi. Itu kenapa anak usia ini suka dengan permainan yang menantang. Mereka sudah bisa mengikuti aturan permainan yang disepakati.

Pada usia sekolah, anak mulai mengenali perasaannya. Mereka sudah tahu apakah sedang sedih, marah, takut, senang dll. Dapat mengekspresikan perasaannya seperti :" Saya senang mendapat hadiah dari nenek tapi saya sedih karena hadiah yang saya dapatkan tidak sesuai dengan harapan saya ." Tetapi mereka belum betul-betul dapat mengendalikan perasaannya. Apalagi bila orangtua tidak mengajarkannya.

Biasanya di usia ini anak sudah tidak lagi tantrum/ngambek atau berteriak atau berguling-guling bila marah. Bagaimana anak menyampaikan perasaannya sangat tergantung pada bagaimana contoh yang diberikan orangtua. Bila orangtua

marah dengan berteriak atau melempar benda, maka akan akan melakukan hal yang sama. Sebaliknya bila orangtua bersabar saat marah, maka anak juga akan belajar bersabar.

Di usia ini anak juga sudah mulai dapat mengenali dan mengekpresikan perasaannya sesuai situasi kondisi. Mereka sudah dapat menjaga perilakunya di hadapan orang yang mereka segani, misalnya di depan guru. Anak usia sekolah umumnya ingin dianggap menjadi anak yang baik, sehingga umumnya mereka menjadi anak yang patuh dan terlihat baik.

Anak senang bermain dan berkumpul dengan teman sebaya, terutama yang satu jenis kelamin. Mereka umumnya belum tertarik dengan lawan jenis. Diatas usia 10 tahun, baru mulai muncul ketertarikan dengan lawan jenis.

5. Perkembangan Kepribadian

Anak-anak mulai dapat menggambarkan dirinya dengan ciri-ciri yang membedakan dia dengan teman-teman sebayanya sesuai kelebihan dan kekurangannya, apakah ia merasa cantik, pintar, tinggi dsb.

Misalnya : "Saya seorang yang pandai bernyanyi tapi tidak pandai berhitung."

Penilaian terhadap dirinya juga dipengaruhi oleh lingkungan. Bila selalu mendapat ejekan, direndahkan apalagi bila diberi julukan jelek akan membuat anak menjadi tidak percaya diri.

Anak yang baik konsep dirinya dipengaruhi oleh dukungan cinta dan perhatian secara lahir batin kedua orang tuanya. Perlakuan yang selalu mendukung dan menerima anak apa adanya serta menghargai hasil karyanya sekecil apapun membuat anak percaya diri. Dia merasa bahwa dia mampu melakukan hal-hal baru yang menyenangkan buat dirinya dan orang lain.

Berikut ciri anak usia 6-10 tahun yang percaya diri :

- Selalu ceria dan spontan.
- Mau bercerita kepada kedua orang tuanya, bersikap terbuka dan berbinar matanya.

- Tidak mudah di takut-takuti atau lebih bersikap rasional dalam berperilaku.
- Berani mencoba hal-hal baru dan berteman dengan teman baru. Mengembangkan hobi dan pengetahuan baru.
- Berkelompok dan memiliki teman akrab, pergi bersama ke taman atau lapangan bersama teman tanpa ditemani orangtua.

- Anak laki-laki lebih suka bermain fisik, seperti main bola, naik sepeda dll.

- Anak perempuan lebih bersikap agak pemalu dan mulai bersikap seperti orang dewasa. Lebih bersabar dan bicara rahasia. Sebagian sudah berani menceritakan idolanya kepada ibunya.
- Berani membeli kebutuhannya sendiri ke toko
- Saling berbagi dengan kakak dan adiknya.

- Berani menyampaikan perasaan dan pendapatnya.

Anak sudah mulai meniru tingkah laku orang yang menjadi contoh teladan bagi dirinya. Misalnya potongan rambutnya, cara berpakaian, dll, mengikuti siapa idolanya.

Di akhir usia 10 tahun, anak akan semakin memperhatikan penampilannya, dan mulai memperbaiki gayanya sesuai dengan harapannya. Karena itu biasanya mulai muncul kebutuhan akan benda-benda yang mendukung

penampilannya. Misalnya mulai senang pakai minyak wangi, sering menyisir dan bercermin, dll.

6. Perkembangan moral dan spiritual

Dalam usia ini, anak sudah bisa menilai hukuman atau akibat yang diterimanya berdasarkan tingkat hukuman dari kesalahan yang dilakukannya. Sehingga ia sudah bisa mengetahui bahwa berperilaku baik akan mampu membuatnya jauh atau tak mendapatkan konsekuensi dari perbuatannya. Anak sudah bisa memilih mana perbuatan yang baik berdasarkan akibat dari perbuatannya itu. Jadi anak sudah bisa belajar mengenali akibat/konsekuensi perbuatannya. Anak menjaga perilaku untuk menjaga hubungannya dengan orang di sekitarnya. Dia jadi anak baik, supaya tidak dimarahi atau tidak ditegur guru.

7. Perkembangan psikoseksual

Selama masa ini, anak-anak secara bertahap memperhatikan bahwa tubuh mereka berbeda dari tubuh orangtua, lawan jenis, dan kakak adik mereka. Mereka menjadi kagum dengan tubuh mereka sendiri dan tubuh orang lain. Pada tahap ini ada beberapa hal sering dilakukan anak antara lain:

- Mereka mulai mencoba mengamati tubuhnya dan orang lain. Mereka mulai bertanya tentang perbedaan lelaki dan perempuan. Memperkuat identitas gender nya berdasarkan kesamaan ciri-ciri nya.
- Anak mulai bertingkah laku meniru orangtua atau tokoh yang sesuai jenis kelaminnya.
- Pada masa ini peran sesuai jenis kelamin mulai disadari.

Anak laki-laki akan berperilaku seperti seharusnya anak lelaki. Begitu juga anak perempuan akan berperilaku sebagaimana perempuan seharusnya.

Tabel ciri –ciri/ karakteristik anak usia 6-10 tahun

Aspek psikologi	Ciri yang muncul
Fisik	- Tinggi badan : 114- 140 cm (sepinggang sampai sepundak orang dewasa) - Berat badan : 21-33 kg
Motorik kasar	- Bisa angkat satu kaki, melompati parit selebar 30-60 cm, naik turun tangga tanpa dibantu, menendang bola ke sasaran, menangkap bola
Motorik halus	- Dapat menggunakan sendok, alat tulis (pinsil, spidol dll), memotong dan menggunting
Daya pikir	- Mengingat 3-7 benda - Menghitung dari 1-10, sampai akhirnya 1-100 lebih - Mengenal waktu : hari, tanggal, jam - Mengelompokkan benda - Mengurutkan berdasarkan ukuran - Menyortir/ memilah benda - Mengenal benda-benda di sekiltarnya
Bahasa	- Mengerti bahasa ibu - Bicara lancar dengan bahasa ibu dan bisa dimengerti orang lain - Kosakata semakin banyak - Sudah dapat menjawab pertanyaan apa, siapa, dimana, mengapa, bagaimana
Sosial	- Senang bermain dengan sebaya yang sejenis kelamin - Bisa mengikuti aturan bermain - Senang permainan yang berkelompok dan menantang berkompetisi/berlomba.
Emosi	- Mengenal perasaannya - Mengenal perasaan orang lain - Mulai belajar mengontrol perasaannya - Mengekpresikan sesuai situasi kondisi
Kepribadian	- Ceria, spontan - Senang bercerita dan terbuka/terus terang - Berani mencoba - Berkelompok dan punya teman akrab - Mandiri (bisa melakukan sendiri) - Percaya diri (yakin dengan kemampuannya)

Moral Spiritual	- Sudah bisa mengenali akibat/konsekwensi dari perbuatannya - Mengenali perbuatan baik - Mengenali kesalahannya
Psikoseksual	- Mengenali jenis kelaminnya - Bertingkah laku sesuai jenis kelaminnya

B. TUGAS PERKEMBANGAN

Selain mengenali ciri-ciri/karakteristik anak sesuai usianya, orangtua juga harus mengetahui tugas-tugas perkembangan, yakni kemampuan yang harus mereka pelajari di usia ini untuk mencapai usia selanjutnya. Dengan mengetahui tugas perkembangan yang harus dicapai, orangtua dapat memberi kegiatan yang dapat membantu anak untuk bisa melakukan apa yang seharusnya. Bila anak dapat menguasai tugas perkembangan sesuai usianya maka akan memudahkan untuk melampaui perkembangan di usia selanjutnya.

Apa kemampuan yang harus dicapai selama usia 6-10 tahun?

1. Mengenal Tuhan melalui ciptaanNya
2. Memahami adanya kesertaan Tuhan dalam kesehariannya
3. Mampu beribadah sesuai agama masing-masing
4. Membiasakan diri untuk membaca do'a-do'a sehari hari
5. Membentuk hati nurani, nilai moral, dan nilai sosial dengan mengenal aturan dan adab sehari-hari berdasarkan budaya dan agama masing-masing.
6. Belajar keterampilan fisik untuk melakukan permainan, seperti bermain sepak bola, loncat tali, berenang, bersepeda, dll.
7. Anak belajar hidup sehat, dengan memperhatikan kebersihan diri dan lingkungannya.
8. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya, dengan bermain bersama teman-temannya.

9. Belajar bertingkah laku (berpakaian, berbicara dll) sesuai jenis kelaminnya.
10. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, berhitung
11. Belajar mengembangkan konsep sehari-hari, seperti mengenal waktu, bahasa
12. Memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi. Dengan belajar mandiri dan dihargai sebagai dirinya sendiri.
13. Belajar bekerjasama/gotong royong, bekerja dalam tim
14. Belajar displin mematuhi aturan di keluarga, di sekolah dan di masyarakat
15. Belajar bertanggung jawab atas konsekwensi dari pilihannya.

Kegiatan di rumah dan di sekolah sebaiknya membantu anak untuk bisa memiliki kemampuan dan ketrampilan sesuai tugas perkembangannya di usianya ini. Sehingga kelak ia bisa tumbuh lebih baik diusia selanjutnya.

Di usia ini anak juga mengalami perkembangan otak yang meningkat. Anak-anak berpikir lebih cepat dan lebih efektif. Kemampuan ini memungkinkan anak untuk belajar dengan baik dan orangtua sebaiknya memberi anak informasi dengan mengajak anak berbicara, berdiskusi, menyediakan buku cerita, mengajak anak berkunjung ke tempat-tempat bersejarah dan tempat wisata. Dengan adanya kesempatan melihat obyek-obyek langsung dan bertukar pikiran dengan orangtua atau dengan orang lain yang lebih berilmu, maka anak akan memiliki wawasan yang luas dan kepintarannya akan bertambah.

Tabel : Kegiatan yang membantu mencapai tugas perkembangannya.

No	Tugas Perkembangan	Kegiatan untuk anak (contoh)
1.	Fisik	- Mengenal berbagai benda disekitar dan membedakan mana benda buatan manusia dan mana ciptaan Tuhan. - Mengenal berbagai kejadian yang menunjukkan kekuasaan Tuhan, misalnya benda-benda luar angkasa yang berputar pada rotasi nya, tidak bertabrakan dll - Membaca Kitab suci
2.	Memahami kesertaan Tuhan	- Mengingatkan untuk berdo'a setiap sebelum dan sesudah kegiatan - Mengingatkan untuk bersyukur bila mendapat kebaikan - Mengingatkan untuk meminta pertolongan Tuhan.
3.	Melakukan ibadah sesuai agama	- Mengenal macam-macam ibadah - Mengikuti berbagai ibadah - Mempelajari tatacara ibadah - Aktif dalam kegiatan peribadatan di rumah dan di tempat ibadah - Menyediakan sarana untuk beribadah
4.	Membiasaan berdo'a sehari-hari	- Menghafal do'a- do'a harian - Mengingatkan untuk berdo'a sebelum dan sesudah kegiatan sehari-hari. - Memasang poster do'a- do'a yang sesuai agar mudah dihafal anak.
5.	Membentuk hati nurani dan nilai moral	- Mengenal dan membiasakan dengan adab sehari - Mengajak anak untuk merasakan penderitaan orang lain - Membiasakan untuk membantu dan menolong orang lain - Melibatkan dalam kegiatan kemanusiaan, misalnya memberi bantuan, menyumbang dll
6.	Belajar keterampilan fisik untuk permainan	- Belajar berbagai permainan, bila perlu mengikuti latihan khusus, misal ikut klub bola, ikut belajar bela diri dsb. - Menyediakan sarana yang dibutuhkan (bola, raket, tali dll) - Sering mengajak untuk kegiatan di alam terbuka yang melatih ketrampilan fisik seperti *outbond*, naik gunung, berenang, bersepeda dll.

7.	Belajar hidup sehat	- Membiasakan untuk menjaga kebersihan diri (mandi, sikat gigi, cuci tangan, istinja, dll) - Membiasakan untuk menjaga kebersihan lingkungan (buang sampah, menyapu, mengepel, dll) - Membiasakan untuk memeriksakan diri ke dokter - Membiasakan makan makanan yang sehat bergizi (tidak jajan sembarangan, lihat label halal pada makanan, perhatikan kandungan makanan, dll)
8.	Belajar bergaul dengan teman	- Mengajarkan batasan berteman /bergaul. - Mengajarkan keamanan diri (menjaga diri/tubuhnya) - Mengenali teman yang baik dan yang tidak baik - Mengikuti berbagai kegiatan bersama - Belajar membela diri - Belajar bicara yang sesuai kebutuhan
9.	Belajar bertingkah laku sesuai jenis kelamin	- Berpakaian dan berpenampilan sesuai jenis kelamin - Mengenali kelebihan diri berdasakan jenis kelamin - Lebih dekat dan mendapat teladan dari orang tua yang sesuai
		jenis kelamin - Mendapat penghargaan sesuai jenis kelamin : anak laki adalah anak yang hebat, ganteng. Anak perempuan, anak yang cantik, lembut, rajin. Anak laki sebagai pelindung dan lebih mandiri, sementara anak perempuan yang dilindungi, dijaga. - Disediakan sarana sesuai kebutuhan masing-masing jenis kelamin, misal anak lelaki belikan peralatan olahraga keras, seperti sasak untuk bertinju, matras untuk berguling, tangga untuk memanjat dll. Anak perempuan belikan peralatan berhias (cermin, bedak, dll) - Melibatkan kegiatan yang sesuai jenis kelamin, misalnya anak wanita ke salon, belanja, dll. Anak lelaki ke bengkel, pergi mancing, dll.
10.	Belajar ketrampilan dasar membaca, menulis, berhitung	- Membaca berbagai buku, media disekitar - Menyediakan berbagai buku yang menarik - Menulis buku harian - Menuliskan pesan-pesan sehari-hari - Menuliskan pengalaman sehari-hari - Menulis kembali buku yang dibaca - Menghitung benda-benda di sekitar - Dilibatkan dalam kegiatan ekonomi

		seperti belanja, belajar berjualan dll - Membiasakan membuat anggaran pribadi /catatan keuanga
11.	Belajar konsep sehari-hari (waktu, bahasa, warna, bentuk dll)	- Mengenalkan konsep waktu dan menggunakan dalam keseharian. Dengan membuat jadwal harian - Membuat jadwal kegiatan seminggu, sebulan dan setahun - Menandai kalender untuk kegiatan-kegiatan tertentu. - Menyiapkan jam dinding, kalender di rumah - Mengenalkan berbagai macam warna. - Mengajak anak menebak warna yang dilihat sehari-hari di jalan, di mana-mana - Menjelaskan kata baru - Mengajarkan bicara dengan bahasa Indonesia
12.	Belajar mandiri	- Mengajarkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mandiri. (belajar berpakaian, makan, membersihkan diri, menyediakan makanan, mencuci pakaian, dll) - Memberi kesempatan pada anak untuk melakukan sendiri - Memberi penghargaan untuk usaha yang dilakukan

13.	Belajar gotong royong dan kerjasama	- Mengajak dan melibatkan dalam kegiatan bersama-sama, misalnya membersihkan rumah, menyiapkan makanan, dll - Mengajak untuk ikut kegiatan di masyarakat, seperti bakti sosial, kerja bakti, dll
14.	Belajar disiplin	- Mengajak untuk membuat aturan bersama di rumah - Mengikuti aturan di sekolah dan di rumah serta di masyarakat. - Menjalankan konsekwensi sesuai kesepakatan - Belajar antri
15.	Belajar bertanggung jawab	- Merapikan peralatan dan tempat setelah digunakan - Menyelesaikan tugas hingga tuntas. - Menjalankan amanah , misalnya tugas piket, giliran jaga, dll - Menjaga rahasia yang ia ketahui. Tidak mudah membicarakan pada orang lain. - Menjaga keutuhan peralatan pribadi dan keluarga

C. PERMASALAHAN ANAK DI USIA 6-10 TAHUN.

Sesuai dengan usia nya yang mulai memasuki dunia sekolah dan lingkungan yang lebih luas, maka umumnya permasalahan yang muncul di usia ini adalah sebagai berikut :

1. Permasalahan kesehatan.

Anak-anak yang berasal dari keluarga yang memberi makanan bergizi, mencapai tingkat kesehatan yang paling baik pada masa ini. Mereka tampak penuh semangat dan bermain dengan penuh energi. Perkembangan ukuran paru-paru mempengaruhi stamina anak-anak saat berolah raga. Namun anak-anak yang berasal dari keluarga yang kurang mampu sering mengalami beberapa jenis penyakit akibat kekurangan gizi dan kurangnya fasilitas kesehatan.

Orangtua perlu melakukan pencegahan sebelum terjadi masalah. Dan segera berobat ke dokter bila terjadi masalah pada kesehatan anak.

Permasalahan kesehatan yang sering muncul pada masa usia sekolah ini adalah:

i. Masalah mata.

Beberapa anak harus memakai kaca mata karena mengalami kesulitan melihat dari jarak jauh. Masalah ini selain karena keturunan juga bisa karena penggunaan mata yang kurang baik, misalnya terlalu dekat nonton TV, banyak menggunakan gadget/HP, kurang penerangan, membaca sambil tiduran. Tanda-tandanya bila anak salah menulis, tidak bisa membaca tulisan yang jauh, membaca dengan menyipitkan mata. Bila anak bermasalah dengan penglihatanya segera periksa ke dokter mata terdekat.

ii. Masalah pendengaran

Infeksi telinga bagian tengah berkurang dengan makin sempurnanya perkembangan telinga namun beberapa anak mengalami infeksi telinga tengah ini. Yang menyebabkan infeksi biasanya bila anak mengorek telinga, batuk pilek yang terlalu lama, atau kemasukan air kotor ke telinga. Anak harus diingatkan untuk tidak sembarangan memasukan benda ke telinga. Bila batuk pilek

harus segera berobat. Sebaiknya menutup telinga saat berenang.

Masalah pada pendengaran harus segera di obati. Periksakan segera ke dokter THT.

iii. Kekurangan gizi.

Anak di usia ini mulai senang bermain sehingga kurang memperhatikan asupan makanan. Apalagi bila orang tua juga kurang perhatian. Anak yang kekurangan gizi akan terhambat perkembangannya mulai dari tinggi badan, berat badan, kurang gesit, dan kecerdasan yang rendah.

Anak-anak yang masih belum baik kebiasaan makannya (tidak suka makan sayur dan buah) juga kerap mengalami masalah kesehatan ini.

Perhatikan asupan makanan agar memenuhi gizi seimbang sesuai kebutuhan anak usia ini.

iv. Kegemukan atau obesitas.

Kegemukan terjadi karena anak mengkonsumsi makanan yang berlebihan terutama karbohidrat. Anak yang jarang bergerak, banyak bermain games dan menonton televisi juga menjadi faktor penyebab munculnya kegemukan. Kegemukan dapat menyebabkan anak terisolasi dari teman-temannya. Mereka mengalami masalah emosi, sosial dan akademik di sekolah, karena kerap mendapat ejekan dari teman-temannya. Terlalu gemuk juga menggangu kesehatan jantung dan bagian tubuh yang lain (tulang, otot, syaraf).

v. Penyakit ISPA

Anak-anak SD menderita beberapa penyakit kronis. Salah satu penyakit yang sering membuat anak SD tidak masuk sekolah adalah penyakit Infeksi Saluran Pernapasan (ISPA) seperti batuk pilek. Muncul karena udara dingin, infeksi, olah raga, alergi dan stress. Penyakit ini dapat bersifat bawaan maupun disebabkan faktor-faktor lingkungan (kurang udara segar, banyak polusi udara kotor, tempat yang kurang bersih/berdebu) .

Bila penyakit ini dapat menular, maka sebaiknya anak dibatasi kegiatanya (lebih banyak di rumah) agar tidak menularkan pada yang lain. Pemakaian masker juga akan mengurangi penularan.

vi. Kecelakaan yang tidak dinginkan.

Tingkat kecelakaan pada usia sekolah tinggi. Anak-anak mulai bermain sepeda atau berlari jauh dari rumah. Kurangnya pengawasan dan pelanggaran rambu-rambu lalu lintas meningkatkan tingkat kecelakaan. Peran orangtua sangat penting dalam

memberikan pendidikan tentang pentingnya memahami peraturan lalulintas dan memahaminya. Anak-anak juga diajarkan mengenali bahaya dan untuk berpikir sebelum mengambil keputusan agar terjaga keamananya. Misalnya tidak bermain di tepi sungai saat hujan, tidak bermain di jalan raya, tidak saling melempar benda seperti batu, tidak bermain benda tajam, berhati-hati saat akan menyeberang jalan, dll.

2. Gangguan-gangguan belajar terkait perkembangan daya pikir anak.

Beberapa anak mengalami gangguan di dalam perkembangan belajarnya. Beberapa gangguan yang harus dipahami oleh orangtua dan pendidik adalah :

i. Keterbelakangan mental.

Anak dengan keterbelakangan mental memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata dan disertai dengan tidak berkembangnya tingkah laku yang diharapkan pada usianya seperti : tidak mampu mengurus dirinya, tidak dapat berbicara dengan jelas dan tidak mampu berinteraksi dengan anak lain.

Orangtua tidak dapat memaksakan anaknya dapat memasuki sekolah secara normal dan memahami pelajaran dengan baik. Kesadaran bahwa anak memiliki keterbatasan membantu orangtua untuk menurunkan tuntutannya kepada anak dan memperlakukan anak secara patut sesuai kemampuannya. Orangtua jangan malu dan memaksakan diri jika anaknya tidak naik kelas beberapa kali di SD umum, anak sebaiknya diberi latihan tambahan dan lingkungan yang mendukungnya. Anak dengan keterbelakangan mental ringan dapat diajarkan kemandirian seperti mencuci pakaian, memasak sederhana, membersihkan diri dan rumah.

Ia juga dapat diajarkan untuk dapat memiliki pendapatan sendiri, misalnya membuat ketrampilan, menjadi tenaga kebersihan, berkebun, dll sehingga tidak menjadi beban orangtua atau keluarga.

ii. Anak kesulitan konsentrasi dan hiperaktif.

Memiliki beberapa ciri sebagai berikut :

a. Mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatiannya pada tugas yang diberikan. Hal ini

menyebabkan anak tidak dapat mendengarkan guru atau mengikuti perintah dan atau tampak seperti melamun. Tidak dapat menyelesaikan tugasnya hingga selesai.

b. Menunjukan tingkah laku yang berlebihan dan tampak aktif seperti berkeliling kelas pada saat yang lain mengerjakan tugas. Sulit bermain dengan tenang dan bicara cepat. Mereka juga cepat bereaksi sehingga sering melakukan kesalahan yang tidak perlu dan ceroboh dalam mengerjakan tugas. Mereka cenderung lupa akan kewajibannnya.

Orangtua yang memiliki anak yang kesulitan konsentrasi dan hiperaktif dapat membantu mereka dengan memisahkan tugas ke dalam tugas-tugas kecil, mengingatkan anak akan aturan dan waktu. Memberi penghargaan sesegera mungkin jika anak hiperaktif melakukan kebaikan dan berprestasi serta berkonsultasi dengan psikiater/psikolog.

iii. Anak kesulitan belajar (menulis/membaca berhitung)

Anak kesulitan belajar bukanlah anak yang tidak cerdas. Kecerdasannya cukup baik hanya saja ia mengalami kesulitan untuk memahami satu atau beberapa hal dalam belajar. Misalnya anak yang kesulitan berhitung, tetapi ia punya kemampuan bahasa yang baik.

Bila tidak dipahami dengan benar, anak akan di cap bodoh atau tidak cerdas. Seringkali karena cap ini anak menjadi tidak percaya diri. Oleh karena itu kita perlu lebih mengenali apa kesulitan anak dan apa kelebihannya. Orangtua dan guru seharusnya dapat membantu dengan cara yang sesuai agar membantu anak mengatasi kesulitannya. Bila diperlukan dapat dilakukan terapi dan pembelajaran individual bagi anak. Namun di sisi lain harus dimunculkan dan dihargai kelebihan anak. Sehingga tumbuh rasa percaya diri anak atas kemampuannya. Hindari untuk membandingkan satu anak dengan anak yang lain. Karena masing-masing anak memiliki kecerdasan yang berbeda-beda.

3. Masalah perilaku

Masalah perilaku pada anak usia ini erat kaitannya dengan pola asuh orang tua di usia sebelumnya. Beberapa penyimpangan perilaku yang umumnya muncul di usia ini :

i. Mogok sekolah

Anak yang mogok sekolah biasanya disebabkan anak mengalami kesulitan adaptasi dengan

dunia sekolah. Anak yang terlalu banyak dijaga, dilayani dan di turuti keinginannya akan merasa tidak nyaman saat memasuki dunia sekolah yang mengharuskannya untuk mandiri, mengikuti aturan dan interaksi dengan teman-teman sebaya.

Karena itu penting sekali sebelum sekolah, anak sudah dikenalkan dengan lingkungan sekolah, dibiasakan dengan aturan dan berteman dengan anak seusianya.

Anak yang mogok sebaiknya tidak dituruti untuk berlama-lama tidak sekolah karena akan membuat anak semakin merasa asing dengan dunia sekolah.

Anak harus setiap hari diajak ke sekolah, mungkin awalnya perlu di tunggu orangtua, baru secara bertahap bisa ditinggal. Guru harus secara aktif mendekati dan membuat anak nyaman/senang.

Orangtua dan guru harus sabar membantu anak agar lebih senang di sekolah.

ii. Tantrum/ngambek

Seharusnya diusia sekolah, anak sudah tidak tantrum/ ngambek. Bila masih muncul perilaku ini, umumnya disebabkan di usia sebelumnya orangtua cenderung tidak konsisten/tidak tega dalam menerapkan aturan. Dan mau mengikuti semua keinginan anak.

Untuk mengatasinya orang tua sebaiknya :

- Mengabaikan dan tidak memenuhi keinginan anak saat ia tantrum/ngambek
- Banyak memberi kesempatan pada anak untuk mengungkapkan perasaannya dengan bicara/ cerita
- Saat anak tidak ngambek harus diberi pujian dan diajak untuk berpikir, memilih dan memutuskan apa yang akan dilakukan bila ia menginginkan sesuatu. Misalnya dengan mengajarkan menabung untuk membeli sesuatu .

iii. Membangkang/melawan

Anak-anak yang diperlakukan dengan keras akan cenderung menjadi keras juga. Apalagi bila terjadi ketidakkompakan dalam keluarga. Entah antara ayah dan ibu. Atau kadang antara orangtua dan nenek/kakek. Anak yang membangkang perlu di dekati dengan lembut, tetapi tetap harus tegas pada apa yang seharusnya ia lakukan. Kekompakan sangat penting dalam pengasuhannya agar anak bisa lebih menghormati aturan yang disepakati.

iv. Kecanduan *game/gadget* dan pornografi

Anak yang terlalu dibiarkan /diberi keleluasaan tanpa ada arahan dan pengawasan dalam menggunakan gadget, warnet atau perangkat lain akan rentan menjadi kecanduan bermain game dan terpapar atau bahkan kecanduan pornografi. Anak yang mengalami masalah ini umumnya mengalami masalah dalam berkomunikasi dengan orang tua, senang menyendiri dan cenderung marah/menolak bila dibatasi penggunaan gadgetnya.

Pencegahan akan lebih baik dilakukan sebelumnya, dengan :

- memberi penjelasan tentang manfaat dan bahaya *gadget*
- memberi dan menyepakati batasan waktu pemakaian (maksimal 1-2 jam sehari) dan isi tayangan yang boleh di lihat/game yang boleh dimainkan. Ajak anak membuat aturan dan sanksi/konsekuensinya

- mengajarkan pada anak bagaiamana memanfaatkan *gadget* untuk hal yang positif, seperti menggambar, menulis, dll.
- Mengajarkan anak untuk mengabaikan dengan cara memalingkan wajah dan mematikan *gadget* saat tiba-tiba menemui gambar/tulisan yang tidak baik
- melakukan pengawasan/kontrol yang tetap menumbuhkan kepercayaan pada orang tua. Harus disepakati agar orangtua bisa mengetahui apa saja yang di lihat dan dimainkan anak
- membuka komunikasi yang timbal balik dan menyenangkan dengan anak
- memberi alternatif kegiatan untuk mengalihkan aktivitas dengan *gadget*. Perbanyak dan biasakan kegiatan olahraga dan *outdoor* sejak kecil olah raga, main sepeda, jalan-jalan, berkebun, *outbound,* dll.

Bila menemukan anak yang ternyata sudah kecanduan :

- orang tua harus introspeksi dan mengevaluasi pengasuhan dan komunikasi dengan anak
- Lakukan pendekatan pada anak. Ajak bicara dari hati ke hati tentang kekhawatiran orang tua
- Munculkan kesadaran tentang bahaya kecanduan bagi dirinya
- Orang tua harus bisa tegas, tega untuk membatasi penggunaan *gadget*/HP, dengan aturan dan pengawasan yang diperlukan.
- Berikan kegiatan pengganti yang lebih baik bagi anak, untuk mengalihkan dari penggunaan *gadget*/HP
- Bila kesulitan untuk mengatasi, segera meminta bantuan tenaga ahli

v. Perkelahian dengan Teman Sebaya

Teman sebaya menjadi penting bagi mereka melebihi orangtuanya. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan untuk diakui keberadaan dirinya di antara teman

sebayanya. Anak mulai lebih suka bermain dengan teman daripada bersama orang tua. Tekanan yang berat dari sekolah dan kedua orangtuanya dapat menimbulkan frustrasi berkepanjangan. Perkelahian anak dengan temannya umumnya merupakan terjadi karena benturan kepentingan dan kurang mampu bertoleransi. Terutama pada anak yang sebelumnya terbiasa untuk selalu menang/dimenangkan. Konflik dengan teman sebetulnya hal yang biasa dan bisa menjadi pembelajaran bagi anak untuk toleran pada orang lain. Orang tua tidak perlu mengambil alih masalah, dengan memarahi anak lain atau melindungi anak sendiri. Ajarkan anak untuk mengenali permasalahan. Apakah itu karena kesalahan dia, atau kesalahan temannya. Kalau memang anak yang salah, maka ia harus meminta maaf. Sebaliknya bila ia tidak salah, maka ia harus belajar membela /mempertahankan diri. Ajarkan cara nya bicara pada temannya dan bagaimana membela dirinya. (berikan contoh caranya bagaimana). Peragakan sampai anak bisa melakukannya sendiri.

vi. Idola – Identitas diri

Di usia ini anak sedang memperkuat pembentukan identitas dirinya. Karena itu anak senang meniru tokoh yang diidolakan seperti cara berpakaian, cara bicara dan gaya hidup sang idola yang mungkin tidak sesuai dengan budaya dan nilai-nilai sosial bangsa Indonesia.

Inilah pentingnya anak diberikan contoh dan pengertian terhadap idola mereka. Apa yang seharusnya menjadi idola mereka.

Sebaik-baik idola harusnya adalah orangtua. Orangtua yang memberi kasih sayang dan keteladaan yang baik tentu akan menjadi idola anaknya. Sebaliknya bila anak tidak nyaman dengan orangtua tentu ia tidak akan mengidolakan orangtuanya.

Selanjutnya anak melihat idola lain di luar dari keluarganya. Dalam pengetahuan agama juga diajarkan idola yang baik adalah orang-orang yang selalu mensucikan diri. Maka penting untuk

memberikan selalu cerita-cerita *heroik* para Nabi dan pejuang agama, sehingga mereka mendapat gambaran yang benar tentang arah kehidupan yang diinginkan Tuhannya. Anak dapat mengenal para nabi dan orang-orang sholeh lewat cerita yang dikenalkan orangtua dan guru.

Kehadiran dan keterlibatan ayah dalam mengasuh anak sangat penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan peran jenis kelamin anak. Sebagai contoh, anak yang selalu diberikan informasi tentang hal-hal baik dan mainan akan menimbulkan rasa bangga pada diri anak, memberikan penguatan bagi perkembangan identitas dirinya. Orangtua dapat menceritakan silsilah keluarga sehingga anak mengetahui nenek moyangnya. Anak akan bangga akan kehadiran ayah dan ibunya.

Ayah yang aktif dalam mengasuh anak juga dapat mengembangkan kemandirian dan tanggungjawab anak melalui komunikasi yang menyenangkan dengan anak. Hal ini akan mengembangkan rasa percaya diri anak dan anak mampu menolak ketika ada teman sebaya yang mencoba mempengaruhinya untuk menonton permainan yang buruk atau melakukan tindakan pelecehan seksual.

vii. Merokok

Anak laki-laki mulai belajar merokok rata-rata ketika kelas 4 sampai kelas 6 SD. Mencoba merokok sebenarnya kebiasaan anak melihat orang dewasa di sekelilingnya menghisap rokok seperti orangtuanya, guru, teman-teman atau saudara-saudara dari keluarganya, maupun di tempat umum di mana anak biasa melihatnya. Ada rasa ingin tahu tentang apa rasanya menghisap rokok. Pada anak laki-laki ada bayangan bahwa merokok menunjukkan keperkasaan dan kejantanan.

Sebaiknya orangtua memberikan pengertian tentang bahaya merokok, apa pengaruhnya bagi kesehatan dan masa depan. Walaupun kedua orangtuanya merokok, maka hindari merokok di depan anak. Ketika anak masih di kelas 1 SD seharusnya sudah diberi pengertian ini. Dengan demikian pada saat di kelas yang lebih tinggi anak tidak mencobanya. Sekali mereka merasakan maka anak akan kecanduan dan berlangsung sembunyi-sembunyi sampai dewasa. Bebaskan rumah anda dari asap rokok di rumah maupun di sekolah.

viii. Narkoba dan zat adiktif lainnya

Hal yang sama menakutkannya dengan pornografi adalah narkoba. Berawal dari mencoba rasa rokok, anak juga mejadi penasaran dengan rasa benda-benda orang dewasa lainnya. Mereka mulai mengenal minuman keras yang mengandung alkohol, ganja, pil yang dapat memabukkan dan kemudian berakhir dengan narkoba.

Anak yang menjadi korban narkoba tidak hanya anak yang berasal dari keluarga yang kedua orangtuanya bercerai. Anak memakai narkoba karena kehilangan rasa percaya dan kedekatan dengan orangtua. Pada usia anak akhir ini orangtua harus memberikan perhatian yang cukup dan kehangatan. Semakin dekat dan percaya anak kepada orangtuanya semakin mudah anak menghindari pengaruh buruk bagi dirinya dari lingkungan. Inilah sebenarnya yang sangat diperlukan anak bantuan dari kedua orangtuanya agar terhindar dari narkoba.

ix. Penindasan *(Bullying)*

Penindasan atau intimidasi dan kekerasan psikis maupun fisik pada anak dilatar belakangi oleh kekecewaan anak terhadap orangtuanya. Ada perilaku yang dilakukan anak lantaran kurangnya perhatian orangtua. Anak usia sekolah mulai berani menunjukkan perilaku *bullying* ini dibanding usia dibawahnya. Korban adalah temannya yang lemah dan penakut atau adik kelasnya. Tindakannya bahkan sampai merasa senang bila temannya menangis dan kesakitan. Tidak jarang bersikap seperti preman yang dilihatnya di sinetron atau *games* yang dimainkan anak.

Untuk bisa menghindari anak menjadi pelaku penindasan ini, orangtua bisa berinteraksi lebih dekat dengan anak. Melakukan kegiatan bersama yang bisa menimbulkan rasa percaya diri bagi anak. Berikan perhatian yang cukup agar anak tidak membutuhkan perhatian lagi dari orang lain. Bekali anak dengan pendekatan agama dan spiritual. Dikelas 2 atau 3 mulai dimasukan kelas bela diri agar anak lebih dapat mempertahankan diri. Ajarkan juga kegiatan kesenian yang bisa melembutkan hatinya.

Anak juga diajarkan untuk berani melawan atau mencari bantuan bila menghadapi tindakan *bullying*.

3 MEMBANTU ANAK LEBIH TANGGUH DAN CERDAS BERPRESTASI

MEMBANTU ANAK LEBIH TANGGUH DAN CERDAS BERPRESTASI

A. Perilaku Baik

Usia 6-10 tahun menjadi usia yang penting bagi pembentukan perilaku baik dan pengembangan minat bakat anak, karena diharapkan di usia pubertas/baligh nanti, anak sudah menyelesaikan tugas perkembanganya dengan baik sehingga mampu menghadapi masa puber tanpa masalah berarti. Oleh karena itu perlu perhatian dan pendampingan orangtua baik di rumah maupun di sekolah, untuk membantu anak agar memiliki perilaku baik dan memiliki kemampuan sesuai minat bakatnya.

Selain itu di masa kini anak diharapkan memiliki ketangguhan untuk menghadapi berbagai tantangan jaman.

Apa yang disebut anak tangguh?

1. Iman yang kokoh
2. Kuat Fisik nya
3. Berpikir kritis (dapat memilih dan memutuskan yang baik)
4. Percaya diri
5. Cerdas berprestasi

Bagaimana agar menjadi anak tangguh ?

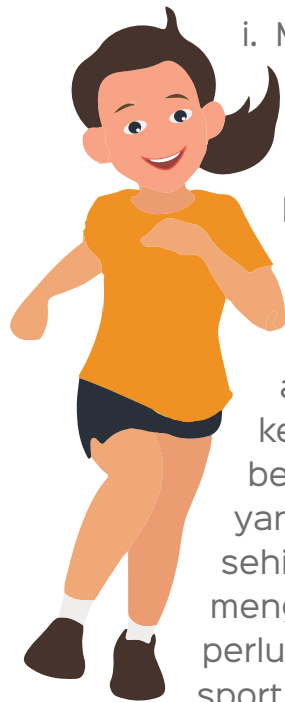
1. Iman yang kokoh

i. Ketangguhan harus dimulai dengan tumbuhnya keimanan anak pada Tuhan Yang Maha Esa. Anak harus meyakini bahwa hanya Tuhan Yang Maha Kuasa tempat ia bergantung, dan akan menolong nya. Keimanan ini harus ditumbuhkan dengan contoh teladan dari orang tua dan disampaikan dengan bercerita, berbicara secara khusus pada anak dan mengajak anak dengan kegiatan yang menyadarkan keimanan anak. Orangtua harus memiliki perhatian untuk menumbuhkan keimanan anak. Tidak bisa hanya mengandalkan guru di sekolah saja.

ii. Keimanan pada anak bisa ditumbuhkan dengan cara :

- Mencontohkan dalam kehidupan sehari-hari Misalnya dengan membiasakan berdo'a, beribadah, jujur, menjaga ucapan dan tingkah laku.
- Memperlihatkan pada anak bukti-bukti adanya Tuhan dalam kehidupan. Misalnya setiap mendapat kebaikan maka selalu katanya rasa syukur atas rizki dari Allah.

- Membiasakan ibadah karena taat sesuai agama masing-masing
- Melibatkan anak dalam kegiatan keagamaan. Mengajak anak menjadi panitia kegiatan, atau ikut dalam kegiatan keagamaan.

2. Memperkuat Fisik/badan

i. Memperhatikan asupan makanan yang diberikan pada anak dan kesehatan serta kebersihan dalam keluarga akan memperkuat badan anak. Biasakan juga olah raga dan kegiatan yang dapat menjaga kekuatan fisik anak. Lebih banyak berjalan kaki atau naik sepeda daripada naik kendaraan. Anak yang senang berolah raga membentuk anak yang inisiatif, rajin, gesit dan sportif sehingga akan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Anak juga perlu berlatih bela diri, agar berjiwa sportif dan mampu mempertahankan diri bila menghadapi serangan/kejahatan.

3) Meningkatkan kemampuan berpikir kritis

i) Anak yang tangguh bukan sekedar anak yang penurut/patuh tapi bagaimana anak mampu memilah mana yang baik, dan tidak baik. Bisa memutuskan apa yang sebaiknya dilakukan. Anak bisa memiliki kemampuan berpikir kritis bila tidak tertekan, merasa nyaman untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya. Oleh karena itu orang tua harus:

- Lebih banyak menggunakan kata tanya.
- Menghindari cara bicara yang memerintah, tetapi lebih baik bila lebih menggunakan kata tanya. Dengan ditanya, maka anak akan berpikir sehingga terasah kemampuan berpikir kritisnya
- Memberi pilihan-pilihan alternatif, yang melatih anak untuk menimbang, memikirkan kelebihan dan kekurangan masing-masing alternatif
- Memberi kesempatan untuk memutuskan dan menerima konsekwensi dari keputusannya. belajar untuk mengenali sebab akibat dari setiap keputusannya.

4. Menumbuhkan rasa percaya diri

i. Anak yang tangguh, mempunyai rasa percaya diri yang tinggi. Dia berani untuk

menyampaikan pendapatnya, berani berbeda dengan temannya, tidak ikut-ikutan. Dia berani menentukan sendiri apa yang akan dia lakukan.

ii. Memperkuat rasa percaya diri dan identitas gender

Anak yang tangguh memiliki rasa percaya diri akan kemampuannya dan identitas gendernya sesuai jenis kelaminnya. Untuk itu orang tua harus membantu anak merasa nyaman dengan dirinya. Orang tua harus memperhatikan bagaimana ia berbicara dengan anak. Hindari untuk :

- Mencap /melabel/memberi sebutan dengan yang buruk, seperti si nakal, si gendut dsb
- Membandingkan dengan anak lain
- Menyalahkan
- Mengkritik
- Mencemooh
- Menjatuhkan harga diri
- Mengabaikan
- Melayani
- Melindungi

Berikan kesempatan pada anak untuk mengekspresikan dirinya dengan cara yang baik.

Cara berbicara yang lembut, memberi rasa nyaman dan menghargai anak akan sangat membantu anak agar lebih percaya diri sehingga lebih tangguh menghadapi tantangan.

Tips menumbuhkan rasa percaya diri :

- Tunjukkan kasih sayang. Setiap hari, katakan padanya, “Ibu sayang kamu, kamu buah hatiku.” Beri anak banyak sentuhan dan ciuman.
- Dengarkan ketika anak-anak bercerita. Beri pula komentar dan dengar kembali apa reaksi mereka.
- Ciptakan rasa aman. Ajarkan mereka untuk melindungi diri dan sampaikan bagaimana Tuhan Yang Maha Melindungi akan selalu bersama mereka.
- Sediakan semua kebutuhannya. Buat jadwal makan, tidur, dan main. Ajak anak membuat jadwalnya sendiri. Jika Anda mengubah jadwal, katakan padanya.

- Puji dan hargai ketika mereka belajar sesuatu yang baru atau berperilaku baik, sekecil apapun usaha mereka, katakan padanya, anda bangga padanya.
- Kritik perilakunya yang salah, bukan anaknya. Jika anak berbuat kesalahan, jangan katakan, "Kamu salah!" Sebaliknya, jelaskan padanya kesalahan yang telah dilakukannya. Misalnya: "Berlari kejalan raya tanpa melihat kanan-kiri, sangat berbahaya lho. Jadi harus tengok kanan-kiri dahulu." Ini jauh lebih baik dan bijaksana dibanding Anda mengatakan, "Kamu ini bagaimana sih, kok main nyelonong saja?!"
- Konsisten. Aturan anda tidak harus sama dengan aturan di keluarga lain, yang pasti, harus selalu jelas dan konsisten. Konsisten, berarti aturan mainnya sama setiap waktu. Jika kedua orangtua membesarkan anak, keduanya harus menggunakan aturan yang sama. Juga pembantu dan saudara harus mengikuti serta mengetahui aturan yang anda buat bersama.

- Lewatkan waktu bersama anak. Sediakan waktu khusus untuk bersama anak, walaupun hanya dirumah mendengarkan ceritanya, makan bersama dll, yang dibutuhkan anak adalah perhatian. Sehingga anak merasa dirinya spesial/istimewa bagi orang tuanya.

B. Minat Bakat Anak

Pada dasarnya semua anak adalah anak yang cerdas. Masing-masing anak memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Bila ia dibantu untuk mengembangkan kecerdasan sesuai minat dan bakatnya maka semua anak akan dapat berprestasi dengan baik.

Anak sudah bisa diarahkan sesuai hobi dan kegemarannya walaupun terkadang tidak cukup lama mereka mempertahankannya. Namun demikian anak harus diarahkan dan didukung untuk memiliki keterampilan tertentu diluar pendidikan di sekolah. Dengan menemukan keterampilan baru yang menonjol pada anak, akan menambah kebahagiaan dan keyakinan terhadap masa depan dirinya.

Dalam mengembangkan potensinya, anak bisa dikenalkan akan berbagai hal yang baru dan mereka harus mencobanya.

Kenalkan anak dengan keterampilan yang didukung oleh kecenderungan gaya belajarnya. Sebab anak memiliki keunikannya masing-masing. Contoh anak yang sulit belajar bahasa Inggris semakin dia belajar semakin dia merasa frustasi atau kecewa, kalau keadaan ini ditemukan orangtua maka dihentikan. Sebab anak akan semakin tidak percaya diri dan tertekan (stress). Bukannya berkembang potensinya malah anak jadi emosional dan rendah diri.

Carilah alternatif dari kegiatan anak yang lain yang mereka sukai dan mampu ia lakukan dengan mudah. Misalnya, anak hobi memahat, berikan kesempatan magang di pemahat yang ada di dekat rumah. Anak senang berkebun, libatkan dia dalam mengurus tanaman di rumah atau di kebun orangtua. Dengan begitu, akan muncul prestasi nya yang melebihi anak lain. Dan ini akan semakin membuat anak bersemangat dan percaya diri. Biarkan anak memiliki keunggulan dan prestasi yang sesuai dengan minat bakatnya.

Berikut ini adalah alternatif pengembangan minat bakat anak berdasarkan kecerdasan jamak masing-masing anak.

i. Potensi Linguistik atau kebahasaan

- Kegiatan Penulisan : Penulis cerpen, Penulis novel, Puisi, Drama, Skenario
- Kegiatan Mendengar dan Berbicara : Pidato, Deklamasi, Ceramah, Pembicara Umum, Penyiaran, Penyiar Radio, Seminar, Pelatihan.
- Kegiatan Kesusastraan : Belajar Bahasa Asing, Penelitian Bahasa, Biografi, Sejarah, Dokumen.

ii. Potensi logika dan angka

- Kegiatan Ilmu pengetahuan alam/sosial dan teknologi : Olimpiade Sains, Lomba Robotik, Rekayasa Teknologi, Pemrograman Komputer, Internet, Penelitian Teknologi, Otomotif, Perakitan, Permesinan, Modifikasi
- Kegiatan Ekonomi : Perdagangan, Pabrikasi, Unit Mikro Kecil Menengah (UMKM), Akuntansi dan Keuangan
- Kegiatan Keantariksaan :Pembuatan pesawat, Planetarium, Kedirgantaraan - Kegiatan Sains : Rancang Bangun Elektronik, Komputer

ii. Potensi logika dan angka

- Kegiatan Ilmu pengetahuan alam/sosial dan teknologi : Olimpiade Sains, Lomba Robotik, Rekayasa Teknologi, Pemrograman Komputer, Internet, Penelitian Teknologi, Otomotif, Perakitan, Permesinan, Modifikasi
- Kegiatan Ekonomi : Perdagangan, Pabrikasi, Unit Mikro Kecil Menengah (UMKM), Akuntansi dan Keuangan
- Kegiatan Keantariksaan :Pembuatan pesawat, Planetarium, Kedirgantaraan - Kegiatan Sains : Rancang Bangun Elektronik, Komputer

iii. Potensi Gambar dan Dimensi Ruang

- Kegiatan Desain dan Fotografi : Teknik Pemotretan, Desain Grafis, Membuat kartun, membuat komik, Melukis, Menggambar, Arsitektur, Tata Ruang, Dekorasi.
- Kegiatan melukis dan seni rupa : membuat grafity, menghias ruang, melukis di kanvas atau berbagai benda, membuat patung dsb

iv. Potensi harmonisasi estetika dan irama musik

- Kegiatan Musikal : bermain alat musik, bergabung dalam paduan suara, kursus menyanyi/ vokal, main musik, bentuk kelompok musik, audisi lomba nyanyi, kontes permainan alat musik
- Kegiatan Drama Musikal : Kesenian Tradisional, Tarian musikal, Perfilman.

v. Potensi gerakan (kontrol harmonisasi motorik tubuh).

- Kegiatan Seni : Penari, Senam Aerobik, Balet, Drama, Seniman Patung, Aktor, Sutradara, Kameramen
- Kegiatan Olahraga dan Alam : Pecinta Alam, Panjat Tebing, Bela diri, Sepeda Gunung, Marathon, Atletik, Atlit Profesional, Bisnis Perjalanan.
- Kegiatan ketrampilan : Belajar memasak, menjahit, menyulam dll

vi. Potensi Kesadaran terhadap diri sendiri.

- Kegiatan Sains dan Kesehatan : Meditasi, Yoga, Psikolog, Terapis, Konsultan Kesehatan, Ilmuwan matematika, Ilmuwan Laboratorium, Rohaniawan, Dokter Jiwa.
- Kegiatan Seni : Mencipta lagu, Musikus, Penggubah Musik,Pencipta Musik, Pengarah Musik, Pemandu konser, Pelukis.

vii. Potensi kesadaran terhadap orang lain yang kuat

- Kegiatan Ekonomi :Bagian pemasaran, Motivator, Aktor, Pelawak, Komentator ekonomi, Wirausaha
- Kegiatan Sains : Dosen, Guru, Pelatih, Peneliti Antropolgi, Sosiolog
- Kegiatan Sosial Politik : Anggota DPR, Organisatoris
- Kegiatan Hobi : Diskusi, Berdebat, Volunteer, Kegiatan Amal Keagamaan, aktivis sosial

viii. Potensi Naturalis atau Ketertarikan akan mahluk hidup, alam raya dan ekosistem

- Kegiatan Sains : Penyayang Binatang, Konservasi Alam,Ilmuwan Antariksa, Geolog, Peneliti Alam, Ahli Botani, Kegiatan Kemanusiaan, Kedokteran, Pramuka
- Kegiatan Seni : Tata kota,Pencipta Suara Alam
- Kegiatan Hobi : Kemah, Berenang, Memancing, Memelihara Hewan dan Tanaman, Berkebun, Beternak.

C. Apa Yang Harus Dilakukan Orangtua

Apa yang harus dilakukan orangtua agar anak menjadi tangguh dan cerdas berprestasi ?

1. Menjadi Contoh/teladan

Orangtua harus menjadi contoh/ teladan yang baik bagi anaknya, karena anak suka meniru/mengikuti apa yang yang dilakukan orangtua. Bila ingin anak baik maka orangtua juga harus mengerjakan kebaikan. Misalnya bila ingin anak rajin membaca, maka orang tua juga harus rajin membaca juga.

Dengan mencontohkan, orangtua dapat mengajarkan kebaikan-kebaikan pada anak.

Apa yang bisa dicontohkan orangtua? antara lain :

- Melakukan ibadah sesuai agama nya
- Cara hidup sehat dan bersih (bangun pagi, mandi, sikat gigi, keramas, istinja dll)
- Makan makanan yang sehat dan halal
- Senyum, salam, sapa, santun pada orang di sekitarnya
- Kegiatan yang baik (membaca buku, berkebun, berolah raga dll)
- Sifat yang baik (jujur, suka menolong, rajin, sabar dll)

2. Mendoakan kebaikan anak

Kata-kata yang diucapkan orangtua adalah do'a bagi anak. Oleh karena itu orangtua harus menjaga kata-katanya agar menjadi do'a yang baik bagi anak-anaknya. Dengan do'a ini kita memohon pada Tuhan yang Maha Kuasa agar anak kita bisa menjadi anak yang baik, dilindungi dari keburukan-keburukan dan mendapatkan kebahagiaan.

3. Mencintai dan memberi kasih sayang yang tulus.

Setiap anak ingin merasa dicintai dan disayang orangtua. Namun bukan berarti orangtua memanjakan dengan memenuhi semua keinginan anak.

Orangtua yang mencintai dan memberi kasih sayang kasih sayang berarti :

a) Menerima anak seutuhnya, tidak melihat pada kekurangan anak. Bahwa setiap anak adalah bintang yang unik dan memiliki kecerdasan yang berbeda-beda. Orangtua tidak membanding-bandingkan anak dengan yang lain. Jika dibanding-bandingkan maka anak akan merasa rendah diri.

b) Menganggap anak sebagai anugrah dari Yang Maha Kuasa, bukan menjadi beban yang memberatkan .

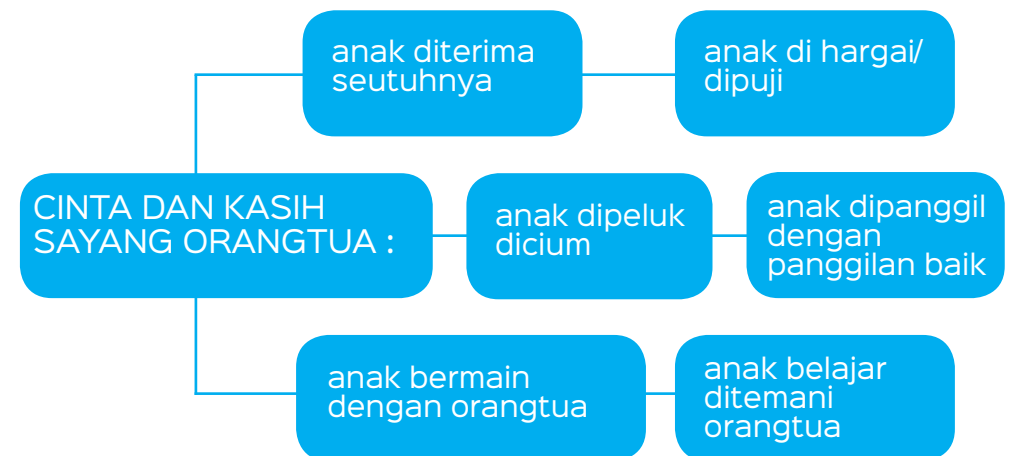
c) Menyediakan waktu dan perhatian untuk bersama anak. Sesibuk apapun pekerjaan orangtua, harus ada waktu untuk memperhatikan anak, bermain bersama anak, makan bersama, menemani belajar dll.

d) Menyampaikan rasa cinta dan sayang dengan berkata lembut, kalimat positif/ yang baik, memeluk, mencium, membelai, menyentuh dengan sayang. Sesungguhnya anak membutuhkan 12 kali pelukan agar merasa bahagia.

e) Memanggil dengan panggilan sayang (misalnya kesayangan ayah, anak baik, cantik, sholihat, dsb) , bukan dengan julukan yang memalukan (misalnya si tompel, si item, nakal, biang kerok, si malas dsb). Karena panggilan ini mempengaruhi harga diri dan rasa percaya diri anak.

f) Memberi nama yang baik. Karena nama adalah sebagai do'a dan harapan bagi anak agar menjadi seperti yang diharapkan orang tua.

g) Memaafkan bila anak melakukan kesalahan dan bantu anak untuk memperbaiki kesalahannya (tidak menyalahkan).

h) Memberikan pujian dan penghargaan bila anak melakukan kebaikan, misalnya berterima kasih bila anak membantu. Meminta maaf bila orang tua salah, menegur dengan santun dan lembut.

4. Berkomunikasi (mengajak anak bicara) dua arah /timbal balik

Orangtua harus memperhatikan apa yang ia ucapkan pada anaknya. Karena ucapan yang keliru akan mempengaruhi kepribadian anak.

Orangtua tidak boleh berbicara dengan cara yang tidak baik seperti ini:

- Memerintah dengan membentak : "Mandi sekarang !"
- Menyalahkan : "Gara-gara kamu nih jadi terlambat"
- Meremehkan : "Ah kamu pasti gak bisa"
- Membandingkan : "Kamu kok gak bisa seperti temanmu itu"
- Mencap : " Bodoh ya kamu"
- Mengancam : " Awas ya nanti dihukum"
- Menggurui : "Itu makanya harus nurut orang tua"
- Membohongi : "Ibu pergi sebentar" (padahal pergi sampai sore)
- Mengeritik : "Lho kok nyapunya kurang bersih"
- Menyindir : "Dari tadi bau asem, ternyata kamu belum mandi ya"
- Menghibur : "Udah diem jangan nangis, nanti ibu belikan es"

Karena akan membuat anak menjadi tidak mengenal perasaannya, tidak percaya diri/merasa tidak dihargai dan tidak ingin bercerita pada orangtua.

Saat berkomunikasi ini penting untuk diperhatikan adanya komunikasi timbal balik. Artinya orangtua tidak hanya selalu bicara tapi juga mau mendengarkan anaknya. Ada saat mendengarkan dan ada saatnya bicara/ menyampaikan.

Orang tua harus mempunyai waktu dan perhatian untuk mengajak anak berbicara tentang keseharian mereka atau curahan hati mereka. Anak-anak membutuhkan orang tua yang mau mendengarkan apa yang ingin ia sampaikan. Anak-anak senang menceritakan teman-temannya, pengalamannya bermain, atau apa yang dirasakannya.

Orang tua dapat mendengarkan curahan/cerita anak terutama saat anak sedang merasa tidak nyaman (sedih, marah, takut, kecewa dll). Mendengarkan curahan hati anak tidak hanya dengan telinga, tapi juga mendengar dengan hati. Ini disebut mendengar aktif.

Mendengar aktif harus di mulai dengan :

- Mengamati/memperhatikan bahasa tubuh anak (ekspresi wajahnya, suaranya, posisi badan dll)
- Lalu tebak perasaannya. Jadilah seperti cermin/kaca yang memantulkan perasaan anak.
- Gunakan kalimat : "kamu..... (perasaan anak) karena ...." Misalnya anak pulang sekolah berwajah muram, sambil menangis maka orang tua dapat mengatakan : kamu sedang sedih ya?
- Biarkan anak untuk menumpahkan isi hatinya,

dengarkan saja tanpa memotong. Jangan juga terburu-buru memberi nasihat atau mengalihkan pembicaraan. Saat perasaannya tidak nyaman, anak membutuhkan tempat untuk mengatakannya. Ibarat seperti botol berisi air kotor, maka harus kita keluarkan dulu air kotornya supaya bisa diisi air bersih. Cukup kita katakan, "ooo begitu ya, lalu bagaimana perasaanmu? Apa yang kamu rasakan?"

- Berikan juga perhatian dengan menghentikan aktivitas kita, menatap wajahnya dan memberikan pelukan hangat yang akan menenangkan hati ananda.
- Mendengarkan curahan hati anak bukan berarti kita menuruti keinginannya. Kita juga perlu menjelaskan dan memberitahu mana yang baik dan mana yang tidak baik. Namun pastikan perasaan anak sudah nyaman. Ibarat gelas bila berisi air kotor akan sulit diisi air jernih. Maka air kotor harus dikeluarkan dulu. Bila sudah kosong baru kita isi air jernih. Anak yang sudah diberi kesepatan untuk mencurahkan perasaannya akan lebih mudah untuk diberi tahu karena hatinya sudah nyaman.

Hal-hal penting yang harus diperhatikan saat mendengarkan curahan hati anak :

a. Pastikan perasaan kita juga tidak dalam keadaan marah, sedih, takut, kecewa dll. Hilangkan perasaan tidak nyaman itu dulu, agar kita bisa mendengarkan cerita anak secara penuh.

b. Hentikan kegiatan yang sedang dikerjakan. Agar kita bisa fokus mendengarkan curahan hati anak.

c. Posisikan badan kita berhadapan dengan anak, dengan mata yang menatap sejajar/

sama tingginya. Bila anak masih kecil, kita bisa berjongkok atau duduk. Bila anak sudah besar,

ajak dia duduk agar bisa sama tinggi dengan kita.

d. Ekspresi wajah menunjukkan perhatian, dengan tunjukkan perasaan sesuai dengan perasaan yang di curahkan anak. Bila anak sedang sedih, tentu kita menunjukkan wajah yang turut sedih juga bukan dengan tertawa/ tersenyum. Ekspresi wajah ini menunjukkan bahwa kita memahami dan menerima perasaannya.

e. Biarkan anak mengeluarkan semua isi hatinya. Jangan kita potong dengan nasehat, menghibur atau menjelaskan dulu. Cukup kita katakan : “ooo begitu, terus bagaimana? Bagaimana perasaanmu? Bagaimana rasanya ? dll”

Bila anak menangis, biarkan dia keluarkan tangisannya. Bila ia marah, juga beri kesempatan untuk menyampaikan kemarahannya secara positif, misalnya dengan merobek kertas.

Anak juga bisa kita bantu untuk mencurahkan perasaannya dengan menulis atau menggambar

f. Berikan tepukan lembut, usapan atau pelukan yang menunjukkan dukungan bila dia sudah selesai menyampaikan isi hatinya.

Bila anak sudah nyaman, kita baru bisa mengajak anak untuk berpikir , memilih dan memutuskan apa yang seharusnya ia lakukan. Ini disebut dengan kemampuan Berpikir, Memilih dan Memutuskan (BMM).

Mengapa penting untuk mengajarkan anak berpikir, memilih dan memutuskan? Agar anak nantinya bisa menyelesaikan masalahnya sendiri, memiliki kemampuan memahami masalah, dan memutuskan sendiri apa yang seharusnya dilakukan. Tidak mudah ikut-ikutan orang lain.

Bagaimana melakukannya?

- Dengan menggunakan kalimat tanya, untuk membuat anak berpikir. Misalnya kasus anak yang nilainya jelek:

Anak: ibu nilaiku jelek sekali
Ibu: kamu sedih nak nilaimu jelek?
Anak: iyalah sedih. Aku kan ingin nilaiku bagus
Ibu: oo kamu ingin nilaimu bagus ya?
Anak: iya bu
Ibu: nah sekarang coba di lihat nilaimu yang jelek itu, menurut mu apa yang membuat nilai mu jelek?

Anak: nilaiku jelek karena banyak salah
Ibu: oo nilaimu jelek karena banyak salah ya?
Anak: iya bu karena aku belum mengerti.
Ibu: oo kamu belum mengerti, mana yang kamu belum mengerti?
Anak: itu yang sudah aku lingkari
Ibu: ini yang dilingkari yang belum kamu mengerti? Menurutmu bagaimana supaya kamu bisa mengerti?
Anak: aku harus belajar lagi ya bu
Ibu: anak pintar, betul sekali ya. Ayo kita belajar lagi.

Selain mendengarkan aktif dan Berpikir, Memilih dan Memutuskan, orang tua juga perlu memberi penjelasan dan mengajarkan hal-hal yang baik. Saat menjelaskan atau menegur anak, pastikan perasaan anak sedang nyaman. Karena kalau anak sedang tidak nyaman, apa yang di katakan padanya tidak akan dipahaminya. Ibarat gelas yang berisi air kotor, tidak akan bisa diisi dengan air jernih. Pastikan gelasnya kosong dulu sebelum kita isi. Jadi pastikan anak nyaman dulu perasaannya.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat anak menjelaskan sesuatu pada anak :

a. Buat suasana yang nyaman/menyenangkan.
b. Gunakan kalimat positif/kata-kata yang baik Hindari kalimat yang membentak, menyalahkan, meremehkan, merendahkan, membandingkan, mengkritik, menggunakan kata-kata kotor/kasar, mencela dll yang membuat anak tidak nyaman.

Kalimat negatif (tidak boleh)	Kalimat positif (boleh)
Kakak adik jangan berantem ya	Kakak adik harus bekerja sama ya
Jangan berlari-lari	Berjalan dengan tenang
Tidak boleh teriak-teriak	Rendahkan suaramu nak
Kamu kok cengeng ya?	Kamu sedih ya?

c. Gunakan kata-kata dan cara yang sesuai usia anak. Bila anak usia balita, akan lebih mudah belajar dengan cara bermain, bernyanyi dan bercerita. Pada anak usia 6-10 th, orang tua sudah bisa mengajak berdiskusi/tanya jawab dengan anak. Berkisah, lalu meminta anak menyimpulkan hasil kisah itu.

d. Sampaikan perasaan dan harapan kita pada anak dengan cara Pesan saya, yaitu dengan menyampaikan perasaan orang tua.

Cara mengatakannya :

Ibu/bapak .... (perasaannya) kalau......... (tindakan anak yang orangtua inginkan), karena .... (akibat dari yang anak lakukan)

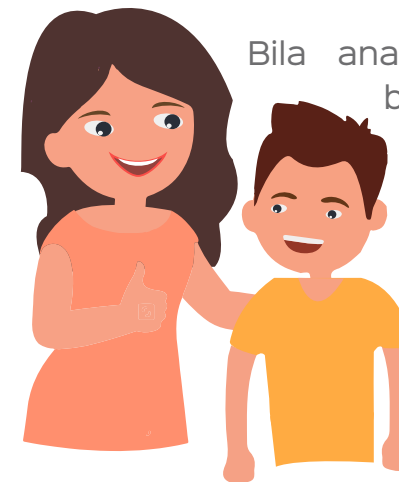
Contoh pesan saya :

- "Ibu senang kalau sehabis makan langsung di cuci piringmu karena ibu akan terasa ringan pekerjaannya."
- "Ayah bangga kalau anak ayah bisa membersihkan kamarnya karena kamar yang bersih akan lebih sehat."

Begitu juga bila kita ingin menegur anak, gunakan pesan saya ini.

Contoh :

- "Ibu sedih kalau anak ibu tidak pulang pada waktunya karena ibu kawatir terjadi hal tidak baik pada anak ibu."
- "Ayah kecewa kalau anak ayah berbohong karena kejujuran itu lebih baik daripada kebohongan."

e. Orang tua harus lebih banyak memberikan pujian daripada teguran. Agar tumbuh rasa percaya diri pada anak. Pujian diberikan saat anak melakukan kebaikan atau usaha sekecil apapun. Misalnya bila anak sudah mandi, pujilah dengan mengatakan : " wah sudah mandi ya anak ibu, tambah segar kelihatannya"

Bila anak sudah mencoba walaupun belum berhasil, orang tua harus memberi semangat : " Yang kamu lakukan sudah bagus, tinggal diperbanyak lagi ya".

Pujian bisa berupa senyuman, acungan jempol, anggukan kepala atau tepukan di bahu.

5. Menjaga keharmonisan dan kehangatan dalam keluarga

Ayah dan ibu harus bersama-sama menjaga suasana dalam keluarga agar selalu harmonis dan penuh kehangatan.

Tentu harus dimulai dari baiknya hubungan antara ayah dan ibu.

Bagaimana agar ayah dan ibu menjadi pasangan yang harmonis?

- Masing-masing harus saling menerima apa adanya, tidak menuntut atau menyalahkan.
- Komunikasi atau cara bicara yang menyejukkan, terbuka dan saling menghargai. Biasakan dengan panggilan mesra, ucapkan terima kasih bila dibantu dan minta tolong bila minta bantuan. Bahasa tubuh yang menyenangkan, tidak cemberut, melotot, bermuka masam dll. Tampilkan wajah yang cerah. Senyum, sapa, salam menjadi hiasan wajah sehari-hari. Santun dan sabar menjadi tingkah laku yang ditampilkan.
- Saling membantu dan tolong menolong dalam memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari. Bagaimana masing-masing berusaha meringankan dan bekerja sama. Kalau suami bekerja mencari nafkah, istri berusaha untuk hemat menggunakannya. Jika istri membereskan rumah, suami juga membantu dan menjaga supaya tidak berantakan.
- Saling menutup aib/ kekurangannya. Karena suami istri harus saling menjaga agar aib atau kekurangannya tidak diketahui orang lain. Lebih baik memperhatikan kebaikan-kebaikannya.
- Mempunyai waktu untuk bersama-sama. Pasangan suami istri yang ingin harmonis harus memiliki waktu setiap hari untuk berkomunikasi dan saling memeluk. Paling tidak seminggu sekali untuk punya waktu bersama, saling mencurahkan isi hati, menikmati waktu santai bersama. Sehingga terjalin ikatan kasih sayang di antara keduanya.
- Berdo'a pada Tuhan agar selalu dirukunkan.

6. Mengajarkan disiplin dengan kasih sayang

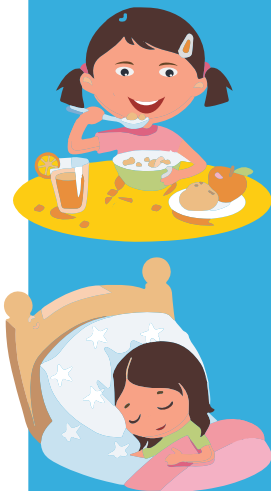
Untuk membentuk perilaku yang baik, orang tua juga harus mengajarkan disiplin pada anak. Disiplin ini tujuannya bukan sekedar membuat anak patuh/ nurut. Tetapi lebih pada untuk mengajarkan anak mengetahui dan dapat memilih melakukan tindakan yang baik karena ia tahu memang itu yang baik/ bermanfaat untuk dirinya dan lingkungannya.

Oleh karena itu disiplin yang dilakukan bukan dengan kekerasan tetapi dengan mengajarkan anak konsekuensi/akibat dari yang ia lakukan.

Untuk melakukan disiplin dengan kasih sayang, orangtua harus :

a. Kompak antara ayah dan ibu. Harus sepakat dan sama tentang apa dan bagaimana disiplinnya.

b. Ada aturan yang jelas. Jadi orang tua harus membuat dulu aturannya yang jelas sesuai usia anak. Ajak anak untuk terlibat membuat aturan di rumah maupun di sekolah.

Aturan untuk anak usia 6-10 tahun :

- Jadwal/waktu kegiatan setiap hari (jam berapa bangun tidur, sholat, mandi, makan, sekolah, belajar, bermain, dll)
- Apa yang boleh dan apa yang tidak boleh : pakaian yang boleh dipakai, makanan yang boleh dimakan, kegiatan, acara tv, game-game / permainan-permainan
- Aturan penggunaan gadget/hp atau internetan
- Aturan penggunaan ruangan atau barang , meminta ijin dll
- Aturan interaksi dengan orang lain (orang tua, guru, temen, saudara, kenalan, tetangga, orang asing dll)

c. Jelaskan aturan pada anak sehingga anak bisa mengetahui apa alasan memberikan aturan itu dan apa manfaat aturan itu untuk nya.

d. Sepakati aturannya dan sepakati juga konsekuensi atau sanksinya bila aturan itu tidak dilakukan.

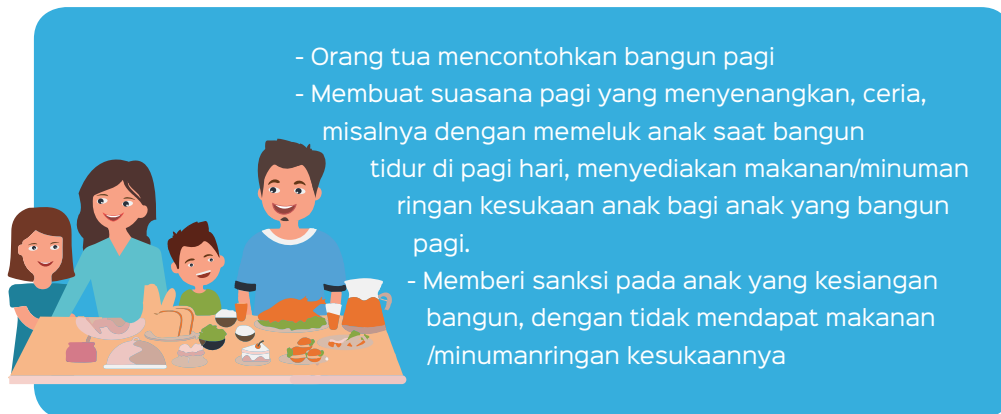
Ada 2 jenis konsekuensi:

- Konsekuensi alamiah : yang secara alamiah dengan sendirinya akan dirasakan oleh anak. Misalnya :
  - Kalau ia tidak makan, maka ia akan merasa lapar.
  - Ayah akan berangkat jam 7 pagi. Bila anak jam 7 pagi belum siap maka akan ditinggal ayah. Ia harus berangkat sendiri. Tidak diantar ayah.
- Konsekuensi logis : yang berhubungan dengan perilaku yang akan dibentuk. Misalnya :
  - Waktu bermain di sore hari selama 2 jam. Bila anak bermain lebih dari 2 jam berarti
  - akan mengurangi waktu bermain esok hari. Bila setelah bermain tidak dirapikan makatidak diijinkan untuk bermain esok harinya.

Oleh karena di usia ini masih sangat dibutuhkan contoh/ teladan dari orang tua dan guru tentang bagaimana tingkah laku yang baik. Tentu teladan dalam berdisiplin juga harus dilakukan orangtua. Bagaimana orangtua memberi contoh lebih dahulu sebelum mendisiplinkan anak. Anak juga perlu belajar melalui konsekuensi/sanksi dari perbuatannya. Berilah konsekuensi/sanksi yang sesuai dengan usia anak dan tingkah laku baik yang kita harapkan.

Misalnya:

Agar anak senang bangun pagi :

- Orang tua mencontohkan bangun pagi
- Membuat suasana pagi yang menyenangkan, ceria, misalnya dengan memeluk anak saat bangun tidur di pagi hari, menyediakan makanan/minuman ringan kesukaan anak bagi anak yang bangun pagi.
- Memberi sanksi pada anak yang kesiangan bangun, dengan tidak mendapat makanan /minumanringan kesukaannya

e. Konsisten

Artinya harus sama antara apa yang dikatakan dan apa yang dilakukan orang tua. Bila kita melarang anak kita menggunakan gadget di waktu tertentu, maka kita juga melakukannya. Kekompakan juga harus dilakukan antara ayah dan ibu.Jadi apa yang dilarang oleh ibu harus juga dilarang/ didukung oleh ayah. Begitu juga sebaliknya. Bila terjadi ketidak kompakan/ perbedaan harus diselesaikan dulu berdua. Tidak dihadapan anak. Ketidaksamaan ini akan membuat anak cenderung membangkang.

7. Melindungi dan mencegah anak dari kejahatan dan bahaya

Orang tua harus bisa melindungi dan mencegah agar anaknya tidak menjadi korban kekerasan baik fisik (seperti pukulan, cubitan, tamparan dll), kekerasan kata-kata dan mental (di bentak, dihina, direndahkan dll), kejahatan seksual (dilecehkan, diraba, diperkosa dll) , juga kejahatan di dunia maya (sosial media). Pastikan juga bahwa kejahatan dan bahaya itu tidak ada di dalam rumah, dilingkungan sekitar juga di sekolah. Rumah, sekolah dan lingkungan sekitarnya harus menjadi tempat yang aman dan ramah bagi anak-anak.

Apa saja yang harus di ajarkan pada anak ? :

a) Kenalkan bagian tubuh yang harus dilindungi, bagian tubuh yang tidak boleh

disentuh, bagian tubuh yang tidak boleh diperlihatkan. Tidak boleh sembarangan kirim foto diri/tubuhnya di media sosial.

b) Kenalkan orang-orang yang membahayakan dan harus di waspadai misalnya orang asing, orang yang baru dikenal, orang yang hanya dikenal di sosial media.

c) Kenalkan anak situasi yang membahayakannya, misalnya jalan yang sepi, gelap, licin dll

d) Dorong anak untuk mau selalu ceritakan apa yang ia alami sehari-hari. Ajarkan anak untuk mempercayai perasaannya.

e) Ajari bagaimana melindungi dan membela diri. Anak sudah mulai bisa diajarkan bela diri. Anak ajari untuk teriak, menjerit atau menggigit bila merasa dalam bahaya. Bagaimana meminta pertolongan orang lain. Dan siapa yang bisa menolongnya, misalnya guru, polisi, satpam dll.

f) Ajarkan anak untuk berani bicara/mengadukan hal yang dia rasakan tidak nyaman/tidak baik.

g) Ajarkan anak untuk selalu berdo'a memohon perlindungan Allah dimanapun ia berada.

h) Jelaskan semua diatas dengan bahasa positif, tidak menakuti anak. Munculkan keberanian dan keyakinan bahwa dia bisa menjaga dirinya dan ada Allah yang akan melindungi dirinya.

8. Memberikan pendidikan sesuai usia dan kemampuan anak

Usia 6-10 tahun adalah usia sekolah. Mulai usia 6 tahun dimana anak sudah boleh masuk persiapan sekolah dasar. Usia 7 tahun baru masuk di usia Sekolah dasar (SD).

Mengapa harus sesuai usia? agar anak memang telah siap otaknya untuk mengikuti pembelajaran.

Anak yang masuk SD di usia kurang dari 6 tahun, akan mengalami kesulitan untuk mengikuti pembelajaran di tahun-tahun berikutnya.

Bila kemampuan anak ternyata memang belum siap untuk masuk SD, maka sebaiknya ditunda sambil membantu anak untuk mencapai kesiapan untuk masuk SD. Untuk itu perlu ada pemeriksaaan yang lebih jelas lagi oleh tenaga ahli seperti psikolog.

Anak-anak yang memang membutuhkan bimbingan khusus perlu dibantu dengan memberikan terapi atau penanganan yang sesuai dengan kebutuhannya.

9. Pembentukan identitas gender sesuai jenis kelamin.

Orang tua harus memperhatikan bagaimana reaksi dan lingkungan yang diciptakan agar mendukung penguatan pembentukan gender sesuai jenis kelamin anak. Orang tua yang reaksinya keras dan tidak memberi dukungan, akan cenderung membuat anak menjadi menyimpang perilaku seksualnya. Terutama bagaimana interaksi anak dengan ayahnya.

Di usia ini anak laki-laki harus memiliki kedekatan lebih pada ayahnya, sementara anak perempuan lebih dekat dengan ibunya. Anak harus dibiasakan untuk berpakaian dan berpenampilan sesuai jenis kelaminnya.

Anak perempuan yang tidak dekat dengan ayah, mengalami kekerasan dari ayah akan cenderung menjadi kelaki-lakian. Sedangkan anak lelaki yang tidak dekat dengan ayah, atau merasakan kebencian dan ketakutan pada ayah akan cenderung menjadi keperempuan-perempuanan.

Bila orang tua tenang, memperlakukan anak dengan baik dan memberi dukungan, serta menciptakan lingkungan yang sesuai jenis kelamin anak, maka akan membuat anak mengembangkan perilaku seksualnya yang sesuai jenis kelamin dan pada saat yang sama mampu membedakan antara perilaku-perilaku yang baik dan yang tidak baik menurut moral dan agama.

Mengajarkan kesehatan reproduksi juga harus diberikan untuk memperkuat rasa percaya diri sesuai jenis kelaminya.

Anak harus sudah diberi pengertian tentang apa dan bagimana menjaga alat kelaminnya. Bahwa alat vital tersebut merupakan sesuatu yang paling berharga yang diberikan Tuhan untuk masa depannya. Sehingga ketika mereka memasuki usia pubertas anak bisa lebih memahami tentang fungsi dan tujuan alat vital tersebut diciptakan. Ajarkan anak untuk :

1) memeliharanya dan tidak menunjukan kelaminnya dan bagian tubuh penting lainnya (seperti payudara, ketiak, paha, bokong) kepada siapapun, dengan cara apapun juga.

2) Menjaga diri dan tubuhnya untuk tidak dilihat dan disentuh oleh sembarang orang.

3) Tidak membuka bagian tubuhnya, disembarang tempat. Harus tempat tertutup.

4) Mencuci dan menjaga kebersihannya dengan benar setelah membuang air kecil atau air besar.

Pada saat usia 10 tahun anak sudah harus diberitahu apa yang akan terjadi kelak saat ia mengalami yang dinamakan pubertas/ aqil baligh. Dimana ada tanda-tanda kedewasaan mereka yang akan tumbuh dan terjadi.

Apa tanda-tanda secara fisik pada lelaki dan perempuan yang berbeda.

- Anak lelaki mulai muncul bulu-bulu, suara membesar dan jakun mulai terlihat
- Anak perempuan payudara mulai membesar, pinggung mulai nampak dan kulit semakin halus.

- Anak lelaki akan mengalami mimpi basah.
- Anak perempuan mengalami haid/mentruasi.

10. Menyediakan makanan yang sehat bergizi dan halal.

Anak usia 6-10 tahun membutuhkan makanan yang sehat, bergizi dan halal untuk pertumbuhan dan perkembangan dirinya. Makanan ini bisa diperoleh dengan harga murah, bahkan bisa dibudidayakan sendiri di rumah. Orang tua harus mengetahui makanan apa yang sebaiknya diberikan pada anaknya, bagaimana mengolahnya agar menjadi makanan yang lezat tapi juga sehat.

Apa makanan yang dibutuhkan anak?

a) Protein : anak membutuhkan protein tinggi untuk pembentukan tulang-tulang dan kecerdasannya.

Jenis makanan sumber protein antara lain : Ikan, atau hewan laut lain seperti

udang, cumi dll, daging, dan juga protein dari tumbuhan seperti kacang-

kacangan.

b) Vitamin dan mineral : berbagai vitamin dan mineral bisa di dapat dari bermacam sayuran hijau (bayam, kangkung, kacang panjang, brokoli dll) juga berbagai buah-buahan (pepaya, jeruk, jambu dll). Biasakan anak untuk suka makan buah dan sayuran segar yang masih penuh vitamin.

c) Air putih : anak membutuhkan air putih yang cukup untuk memperlancar peredaran darahnya sehingga mengalir ke otaknya. Dalam satu hari diperlukan 2 liter air minum paling sedikit.

d) Karbohidrat: masih sangat dibutuhkan karena anak usia ini cenderung aktif dan banyak bergerak sehingga membutuhkan energi yang banyak. Karbohidrat yang diberikan tidak harus berupa nasi, bisa juga yang lain seperti kentang, jagung, sagu, singkong, ubi, dll

11. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan anak

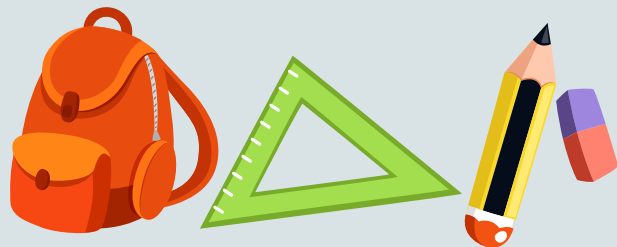
Untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, anak membutuhkan adanya sarana dan prasarana yang

sesuai. Tidak harus yang mewah, atau mahal, bisa seadanya dan murah asal memang sesuai dengan kebutuhan anak.

Apa saja sarana dan prasarana yang dibutuhkan anak usia 6-10 tahun, antara lain :

i) Ruang tidur sebagai tempat untuk beristirahat, yang terpisah antara anak laki dan perempuan.

ii) Tempat dan meja belajar yang membuat anak bisa konsentrasi/fokus belajar.

iii) Perlengkapan untuk belajar dan sekolah (Buku-buku , alat tulis dan tas, sepatu, baju seragam, dll)

iv) Pakaian layak sesuai jenis kelaminnya

-untuk anak laki : celana panjang, kemeja, kaos, sarung, kopiah, dll.

- Untuk anak wanita : rok, blus, gaun, kerudung ,dll

v) Perlengkapan untuk ibadah sesuai agama

(misalnya tasbih, kitab suci, sajadah, sarung, mukena)

vi) Kamar mandi yang sehat dan aman

vii) Permainan dan olah raga (bola, sepeda, raket, dll)

4 PENGASUHAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

PENGASUHAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

A. Siapakah anak berkebutuhan khusus (ABK)?

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang istimewa, yang berbeda dengan anak pada umumnya. Memiliki keunikan tersendiri sehingga terkadang sering dianggap aneh. Padahal mereka memiliki kelebihan juga yang bisa melampau anak lainnya. Oleh karena itu orangtua harus memahami dan membantu tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus ini agar mereka dapat menjalankan hidupnya dengan baik, terbantu dalam mengatasi masalahnya dan dapat mengembangkan kemampuannya yang ia butuhkan untuk masa depannya nanti. Bila anak berkebutuhan khusus mendapatkan pendidikan yang sesuai, maka ia juga bisa menjadi anak yang berprestasi.

Anak kebutuhan khusus, tidak selalu mengalami hambatan kecerdasan, emosi atau sosial. Namun memerlukan bentuk pelayanan pendidikan khusus yang disesuaikan dengan kemampuan dan potensi mereka, contohnya bagi tunanetra mereka memerlukan modifikasi teks bacaan menjadi tulisan *Braille* dan tunarungu berkomunikasi menggunakan bahasa isyarat.

Departemen Pendidikan Nasional mengklasifikasikan anak ABK ke dalam 20 jenis, yaitu

No.	Jenis
1.	Tunanetra : ketidakmampuan dalam penglihatan
2.	Tunarungu : ketidakmampuan dalam pendengaran
3.	Tunawicara : ketidakmampuan dalam berbicara
4.	Tunagrahita ; ketidakmampuan dalam berpikir
5.	Tunadaksa : ketidakmampuan dalam bergerak
6.	Tunaganda : memiliki lebih dari satu ketidakmampuan
7.	Anak berkesulitan Belajar : mengalami kesulitan mengikuti pelajaran tertentu
8.	Anak Lamban Belajar : memiliki kelambatan dalam mengikuti pelajaran
9.	Anak Autistik ; anak yang mengalami gangguan interaksi sosial
10.	Anak Berbakat : anak yang memiliki kemampuan melebihi anak seusianya
11.	Anak yang menderita HIV dan AIDS serta penyakit kronis lainnya
12.	Anak di daerah terpencil dan atau terbelakang
13.	Anak di daerah perbatasan negara
14.	Anak-anak pekerja di luar negeri yang terdiskriminasi
15.	Anak dari masyarakat adat dan atau kelompok minoritas
16.	Anak korban bencana alam
17.	Anak korban bencana sosial
18.	Anak dari keluarga yang tidak mampu dari segi ekonomi (antara lain anak terlantar dan anak jalanan)
19.	Anak korban kekerasan fisik dan psikis dalam keluarga
20.	Anak korban penyalahgunaan narkoba, obat terlarang dan zat adiktif lainnya (NAZA)

Pemerintah memberikan perhatian pada anak berkebutuhan khusus dengan adanya sekolah inklusi yaitu sekolah bersama-sama dengan anak umum lainnya.

I. Ciri Umum

Secara umum kita dapat mengetahui bahwa seorang anak termasuk anak berkebutuhan khusus, apabila kita dapat mengenali ciri-ciri yang nampak secara fisik dari anak tersebut. Anak dikategorikan berkebutuhan khusus akan nampak ciri-ciri secara fisiknya, dan dapat kita kenali antara lain :

1. Apabila kita menatap mata anak tersebut, maka anak tersebut akan mengalihkan pandangannya dari kontak mata kita.

2. Kontak mata anak tidak fokus dan mudah mengalihkan pandangan.

3. Raut wajah anak nampak datar tanpa ekspresi, tanpa motivasi, dan tanpa keinginan walaupun mereka dalam keadaan sedih, senang, kalah, maupun menang.

4. Secara fisik mereka memiliki fisik yang bagus, namun akan nampak saat kita ajak mereka untuk berdiskusi yaitu anak tersebut kadang tidak memperhatikan atau mendengarkan apa yang akan kita bicarakan, mereka kadang sulit untuk menyampaikan pendapatnya, berbicara dengan cedal, meyampaikan dengan kata-kata yang tidak jelas bahkan dengan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaannya.

5. Jika anak kita bawa pada suatu lingkungan yang banyak anak seusianya, anak tersebut cenderung tidak mau bergaul dengan mereka namun memilih untuk bermain sendiri, seakan-akan mereka memiliki dunianya sendiri yang tidak mau diganggu oleh orang lain.

6. Anak sering berbicara sendiri, bermain sendiri dan menjauh dari lingkungan pergaulan.

7. Secara fisik ada yang nampak dengan jelas anak memiliki keterbatasan (cacat)

8. Kesulitan mengikuti pembelajara di sekolah atau memerlukan pendekatan khusus

9. Kesulitan untuk bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya

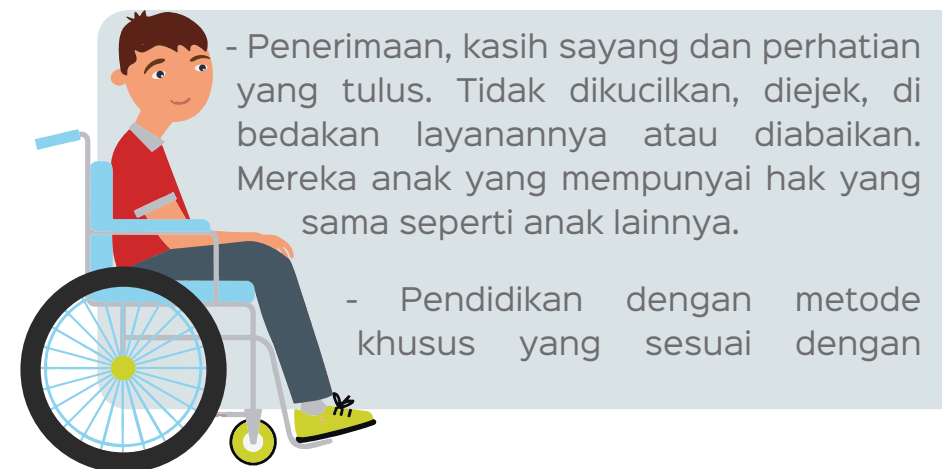
10. Kesulitan untuk duduk tenang walaupun sejenak, mudah beralih perhatiannya, sulit memperhatikan.

Penjelasan di atas adalah ciri-ciri umum yang dapat kita kenali sejak awal, tetapi kita sebaiknya tidak mudah memberikan label/julukan kepada anak dengan ciri-ciri tersebut di atas sebagai anak berkebutuhan khusus.

Orangtua harus segera memeriksakan anaknya ke ahlinya (dokter, psikolog atau psikiater) untuk mengetahui apakah perkembangan anaknya memerlukan penanganan atau pendidikan khusus. Sehingga sejak awal anak tersebut dapat dikembangkan secara optimal.

B. Apa yang anak berkebutuhan khusus perlukan ?

Sesungguhnya seperti anak lainnya, anak berkebutuhan khusus juga membutuhkan hal-hal yang dibutuhkan anak pada umumnya.

Terutama mereka membutuhkan :

- Penerimaan, kasih sayang dan perhatian yang tulus. Tidak dikucilkan, diejek, di bedakan layanannya atau diabaikan. Mereka anak yang mempunyai hak yang sama seperti anak lainnya.
- Pendidikan dengan metode khusus yang sesuai dengan

kebutuhannya dan membantu mengatasi kendalanya. Sampaikan pada pihak sekolah agar mereka memberikan layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

- Dibantu untuk dikembangkan rasa percaya diri. Bahwa kendala yang mereka miliki tidak menjadi hambatan untuk mereka hidup secara baik. Mereka harus diberi kesempatan untuk menunjukkan prestasi nya.

- Mendapat sarana yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang selanjutnya. Misalnya anak yang tuna netra membutuhkan tongkat untuk membantu berjalan, anak yang tidak dapat berjalan mendapat kursi roda dsb.

- Mendapat bantuan penanganan atau terapi yang membantu mengatasi kendalanya .

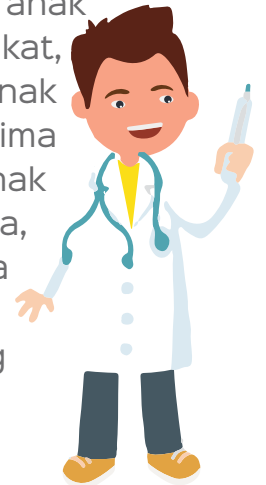
C. Apa yang harus dilakukan orang tua?

Ada beberapa hal yang perlu dilakukan orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus :

1) Persiapkan diri.

Mungkin diawal orangtua banyak yang belum siap menerima anak berkebutuhan khusus, seperti menyangkal, menyalahkan. Namun orangtua harus sampai pada kesiapan menerima keadaan anak. Yakinlah bahwa Tuhan Yang Maha Kuasa pasti memberikan kelebihan pada mereka. Agar lebih mudah bagi orangtua, maka perlu mencari ilmu dan mempunyai komunikasi dengan berbagai pihak, seperti sesama orangtua ABK, dokter yang sangat informatif, guru-guru yang paham dll. Dengan begitu, orangtua bisa mendapat dukungan dan informasi yang benar tentang masalah yang dihadapi anak."

2) Membuka diri.

Secara bertahap, menerima keadaan anak dan tidak menyerah begitu saja. Setiap anak pasti mempunyai kemampuan atau bakat, sehingga orang tua perlu membantu anak untuk melalui masa-masa ini. Menerima anak apa adanya dan membantu anak untuk dapat mengatasi kendalanya, dengan memeriksakan anak pada ahlinya (dokter anak, psikolog) dan mengajak anak untuk diterapi yang membantu tumbuh kembangnya.

3) Selalu memantau

Ketika anak tidak berkembang sesuai usianya, coba amati apa yang terjadi dengannya. Bila mencurigai sesuatu, segera ke dokter anak. Dengan demikian, orangtua/ibu bisa mendapat solusi apakah anak cukup ditangani dokter anak, atau haruskah ke psikolog, terapis, dll.

4) Dampingi anak.

Anak perlu mendapat bantuan. Nah, orang tua harus selalu mendampinginya. Secara bertahap, kurangi ketergantungan anak pada orangtua. Dari pendampingan sepenuhnya, sedikit demikian sedikit dikurangi, hingga akhirnya anak mandiri. Anak memang harus dilatih keterampilan mengurus diri sendiri, terutama sebelum anak mulai sekolah. Misalnya, BAB/BAK , makan/minum sendiri, atau bisa mengatur dirinya sendiri (yakni mengetahui barang miliknya).

5) Banyak-banyak memberi rangsangan dan latihan.

Dari lahir sampai 5 tahun adalah masanya untuk menstimulasi anak dengan cara mengajak bermain, bernyanyi, mengobrol, bercerita, dll. Sebaiknya begitu melihat ada yang tidak beres, orang tua dapat segera melihat/mengevaluasi bagaimana pola pengasuhannya di rumah. Pengasuhan tidak diserahkan pada orang lain (kakek, nenek atau pembantu) tapi harus dilakukan oleh orang tua sendiri. Jadi, orang tua harus meluangkan waktu untuk mengajarkan dan melatih anak, dengan kegiatan yang membantu tumbuh kembangnya.

6) Bekerja sama dengan sekolah.

Kerja sama antara orang tua dan sekolah harus intens dan bersinergi. Komunikasi yang baik antara keduanya akan membuat anak lebih mudah beradaptasi di sekolah. Selain itu, pada saat ini, pemerintah telah menyediakan sekolah inklusi, yakni sekolah regular (biasa) yang menerima anak berkebutuhan khusus ini dan menyediakan sistem layanan pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak.

PENUTUP

Kesiapan dan ketrampilan orang tua dalam membina dan membimbing anaknya di usia sekolah akan sangat membantu anak untuk mengoptimalkan kemampuannya, sehingga muncul prestasi seperti yang diharapkan sesuai dengan minat dan bakat setiap anak. Karena pada dasarnya setiap anak adalah bintang. Baik anak yang normal pada umumnya, maupun anak berkebutuhan khusus. Dia bisa menjadi hebat bila di dampingi orang tua yang hebat juga.

Buku Orang tua Hebat Anak Usia 6-10 tahun ini diharapkan dapat memberi bekal bagi para orang tua di seluruh Indonesia tentang bagaimana mengasuh anak usia sekolah dengan benar. Tentu saja kerjasama yang baik antara orang tua dan guru di sekolah juga diharapkan terjadi dengan harmonis. Keharmonisan hubungan ini juga seharusnya terjadi di dalam rumah tangga.

Hal ini akan memberi ketenangan bagi anak, yang tidak menimbulkan keresahan, kegelisahan atau tekanan yang menyebabkan munculnya perilaku yang kurang baik seperti, tawuran/berkelahi, merokok, kecanduan narkoba ataupun pornografi.

Ayah, ibu dan guru dapat saling bahu membahu, saling membantu mencapai tujuan pendidikan dan pengasuhan, yaitu menciptakan generasi yang bertaqwa, berbudi luhur, cerdas, sehat dan kuat serta memiliki kematangan sosial emosional untuk beradaptasi sehari-hari. Anak-anak

yang tumbuh kembang dengan baik, akan menjadi anak yang tangguh menghadapi berbagai tantangan, cerdas mengatasi masalah dan berprestasi gemilang di bidang yang ditekuninya.

Semoga buku ini dapat menjadi pedoman yang membantu orang tua agar dapat memberikan pengasuhan yang baik, benar dan menyenangkan pada anaknya, sehingga akan tumbuh anak-anak yang memiliki karakter positif.

Karakter positif ini yang akan menentukan keberhasilan anak di masa yang akan datang, apakah ia akan sukses menjadi pemimpin atau menjadi sampah masyarakat.

Bila generasi yang akan datang di persiapkan untuk memiliki karakter positif sehingga dapat menjadi pemimpin-pemimpin yang tangguh maka masa depan Indonesia diharapkan akan menjadi gemilang.

DAFTAR PUSTAKA

Bee, Helen L, Denise Boyd. Lifespan Development, 3rd Ed. 2002: Allyn Bacon Company

Chess, Stella dan Alexander Thomas. Know Your Child. An Authoritative Guide For Today's parents. 1987 : Basic Books, Inc

Cline, Foster dan Jim fay. Mengasuh Buah Hati dengan Cinta dan Logika" (terjemahan). 2009 : PT Serambi Ilmu Semesta.

Corner, Bobby. The Parents Journal. Guide to Raising Great Kids. 1997 : Bantam Books

Faber, Adele & Elaene Mazlish . Berbicara Agar Anak Mau Mendengar Agar Anak Mau Bicara (terjemahan). 2009 : Buah Hati Publishing

Papalia, Diane E. Experience Human Development. 2012: Mc Graw Hill International

Papalia, Diane E . A Child's World, Infancy Through Adolescence. 2006 : Mc graw Hill International

Perwitasari. Komunikasi Baik, Benar dan Menyenangkan, Buku Panduan Pelatihan parenting. 2013 : Yayasan Kita dan Buah Hati

Rimm, Sylvia. Why Bright Kids get Poo Grades. 2000: PT Grasindo Jakarta

Risman, Elly and Family. Parenting ++ . 2016 : The Risman Publishing

Penulis: Perwitasari, Psi

Kontributor:

Ir. Ambar Rahayu, MNS
Tim Direktorat Bina Keluarga
Balita Dan Anak

---

illustrator: Ardiansyah Siregar